

ЧТО ГОВОРИТ О ДЕВУШКЕ ЕЕ ТАТУ

СТР.
110

Men's Health

ДЕКАБРЬ
2013

ФИТНЕС

ШИРОКА РУКА

УВЕЛИЧЬ
БИЦЕПС И
ТРИЦЕПС
ЗА 1 ВЕЧЕР



ЖИЛ ДЕД С БАБКАМИ

6 ПРЕСТАРЕЛЫХ
МИЛЛИОНЕРОВ
УЧАТ БОГАТЕТЬ

ПОЧЕМУ
АВТОМОБИЛИ
СТОЯТ ТАК
ДОРОГО?

БЫСТРЕЕ К ФИНИШУ

КАК ДОПИНГ УБИВАЕТ
СПОРТСМЕНОВ

ВСЕГДА ФАРШ

4

БЛЮДА ДЛЯ
ЛЕНИВОГО
ХОЛОСТЯКА

ЗДОРОВЫЙ
МУЖЧИНА
**НИКОЛАЙ
КОСТЕР-ВАЛЬДАУ**
АКТЕР

ВАША ДАМА БИТА

МОЖНО ЛИ
УДАРИТЬ
ЖЕНЩИНУ?

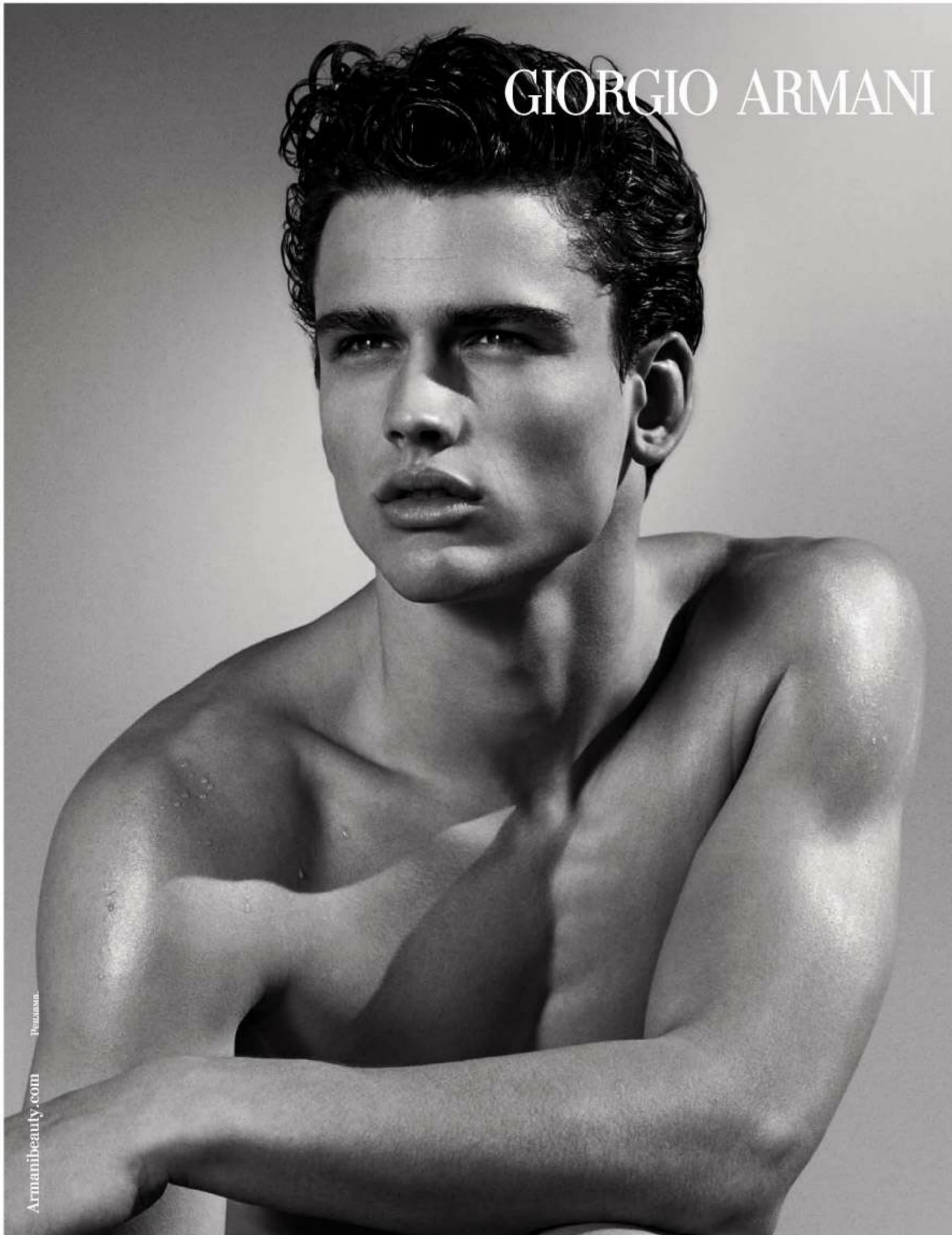
СТР. 74

MHEALTH.RU



16+

GIORGIO ARMANI





ESSENZA
новый насыщенный аромат



DOLCE & GABBANA

POUR HOMME*



Реклама. Сделан на заказ. Представляем новый аромат для него. Смотрите видео с Джеймсом Франко на www.youtube.com/gucciorgfams



GUCCI



Gucci
Made to Measure

INTRODUCING THE NEW ESSENCE FOR MEN



Том Ричард – один из немногих пилотов, у которого есть талант, опыт и смелость, необходимые для участия в финальных соревнованиях знаменитых воздушных гонок в Рино (Reno Air Races) – самом быстром в мире моторном виде спорта. Менее десяти чемпионов оказываются способными соревноваться друг с другом на скоростях, достигающих почти 800 км/ч, совершая полеты крыло к крылу с риском для собственной жизни на высоте всего несколько футов над землей. Именно для таких летчиков компания Breitling разрабатывает свои хронографы: прочные, функциональные и сверхнадежные инструменты, каждый из которых оснащен механизмом, сертифицированным Швейцарским институтом хронометрии (COSC), что является высшим эталоном надежности и точности. Добро пожаловать в мир Breitling.

Информация о точках продаж:

+7 495 988 96 25

BREITLING.COM

"WELCOME TO MY WORLD"

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МОЙ МИР



CHRONOMAT 44



INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™



Elegance is an attitude*

Simon Baker
Саймон Бейкер

Бутики Longines

Москва

ТЦ «Смоленский Пассаж», Смоленская площадь д. 3,
тел. +7 (495) 775-85-44

Ул. Петровка, д. 17,
тел. +7 (495) 628 1548, +7 (495) 621 9633

LONGINES®



Conquest Classic



VERSACE EROS

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН



НА ОБЛОЖКЕ

74

ВАША ДАМА БИТА

Каков твой последний аргумент в споре с женщиной?

104

ПРЕСТОЛ УВИДЕЛ, ПОБЕДИЛ

Датские сказки Николая Костера-Вальдау

110

ЧТО ГОВОРIT
О ДЕВУШКЕ ЕЕ ТАТУ

Читай подругу по буквам

120

ВСЕГДА ФАРШ

4 быстрых рецепта с фрикадельками

126

БЫСТРЕЕ К ФИНИШУ

О допинге на примере Лэнса Армстронга

134

ЖИЛ ДЕД С БАБКАМИ

Старые миллионеры дают бесплатные советы

194

ШИРОКА РУКА

Сделай себя больше по-быстрому

198

ПОЧЕМУ АВТОМОБИЛИ
СТОЯТ ТАК ДОРОГО?

Создание машины от наброска до конвейера

140

ЖИРНЫЙ
ДОГОВОР



COSMOPOLITAN

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ iPad В APPSTORE



Скачай новый номер!

Сначала читай, плати потом*



*Пробная подписка начинает действовать с момента ее оформления. У тебя есть 30 дней на принятие решения об отказе от подписки. Сделать это ты можешь в iTunes. Пробную подписку могут оформить только пользователи, которые впервые скачали киоск Cosmopolitan.

18+

подробную информацию ты найдешь на сайте www.ipad.cosmo.ru



Обновленный Land Cruiser Prado

Превосходство очевидно*



* По сравнению с предыдущим поколением Land Cruiser Prado.
Автомобиль поставляется без прицепа.



Селектор активации Multi-terrain Select** и Crawl Control***
(для комплектаций «Престиж», «Люкс» и «Спорт»)



Индикация углов поворота колес и наклона кузова
(кроме комплектации «Стандарт»)



Светодиодные фары с дневными ходовыми огнями
(кроме комплектаций «Стандарт» и «Комфорт»)



TOYOTA

**СТРЕМИТЬСЯ
К ЛУЧШЕМУ**



Превосходство обновленного Land Cruiser Prado очевидно в любой ситуации. Благодаря уникальному сочетанию рамной конструкции кузова и передовых внедорожных технологий он решительно преодолевает любые преграды. Система Multi-terrain Select** позволяет одним нажатием кнопки настроить автомобиль под различные условия бездорожья. А на городских улицах его выразительный облик, создаваемый новой дерзкой решеткой радиатора и мощными светодиодными фарами, излучает абсолютную уверенность. Почувствуйте впечатляющую силу превосходства с обновленным Land Cruiser Prado.

** Система выбора режима движения. *** Система помощи при езде по бездорожью.

Facebook.com/ToyotaRussia

Toyota.ru

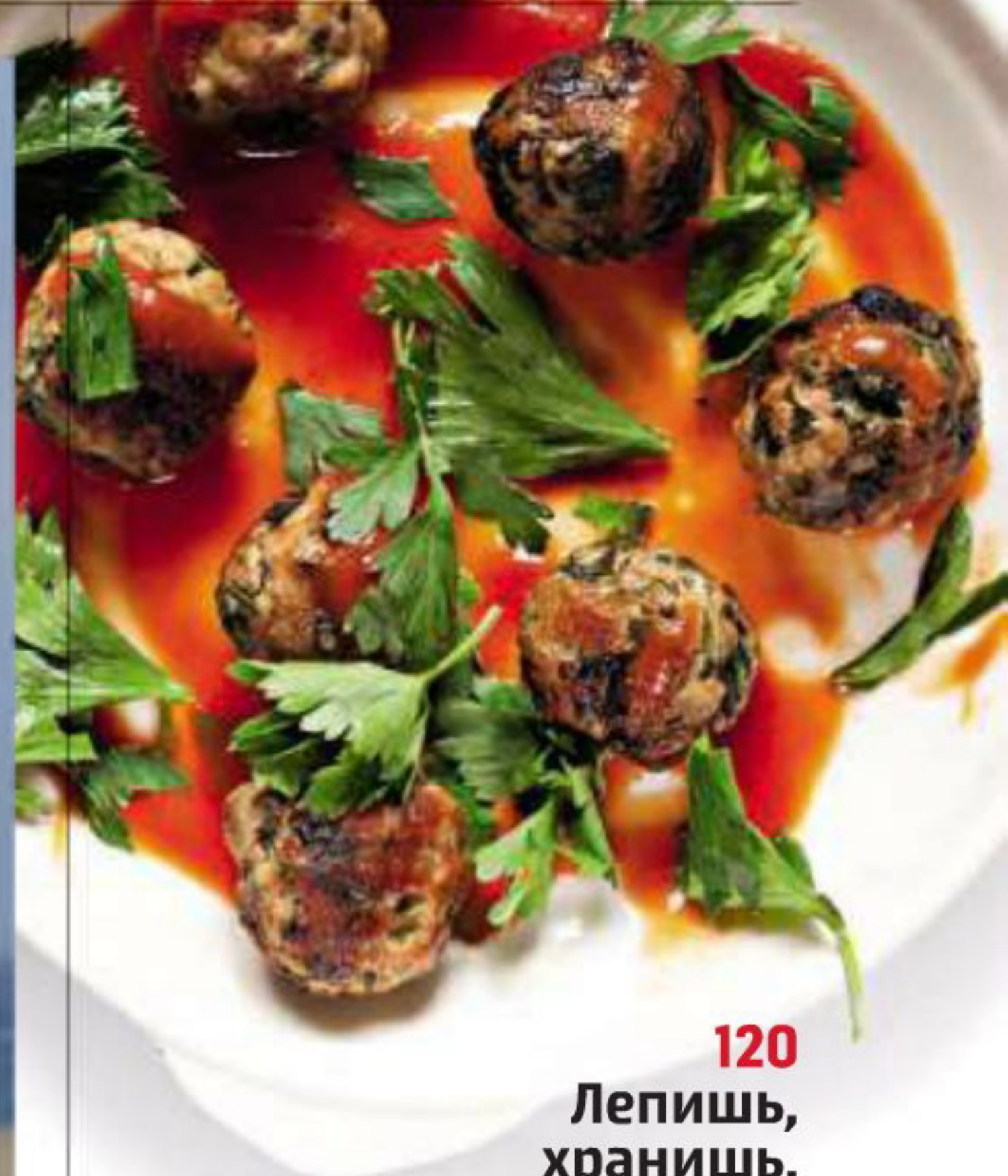
Служба клиентской поддержки Toyota: 8-800-200-57-75



Обмен автомобилей
В лучших традициях



184
УЗНАЮ КИСТЬ
МАСТЕРА



120
Лепишь,
хранишь,
смакуешь

ЭКСТРА

Правила жизни
здорового мужчины

СПОРТ

**84 Не ружьем,
так катанием**
Олимпийская
телепрограмма от
биатлониста Антона
Шипулина

ОРГАНИЗМ

88 Дороги жизни
Прими участие
в собственном
кроветворении

ЗНАНИЕ

92 Шпал шесть суток
Как выжить в поезде
Москва – Владивосток

СЕКС

**96 Твоя девушка учится
у порно?**
Зачем смотреть фильмы
для взрослых

ПРОФИЛАКТИКА

98 Очень тупая боль
Какие травмы ждут
чайников

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

58 "АЛЕНКА" ПОТЕКЛА

Готовим горячий
шоколад

64 ПЕРВАЯ ПАРА

Разбираемся
в прыгучести
женской груди

66 ТРЕНИРОВКА НАД ОШИБКАМИ

Кардионагрузка без
единой помарки

72 СКОЛЬЗКАЯ ТЕМА

Как залить каток
во дворе

73 ВИСИТ, НЕ БОЛТАЕТСЯ

Время выбирать
домашний турник

И еще 10 энергичных
заметок



92
Немытая
"Россия"

Реклама. Товар сертифицирован. Luna Rossa Extreme* - новый аромат от Prada. Луна Росса. Участник 34го Кубка Америки.
Рекламодатель: ООО "ПУЧ РУС", тел.: +7 495 921 17 91 / 92 *Луна Росса Экстрим

LUNA ROSSA
CHALLENGER OF THE 34TH
AMERICA'S CUP



PRADA

LUNA ROSSA
EXTREME

THE NEW FRAGRANCE FROM PRADA
PRADA.COM



В НОМЕРЕ

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

150 Производство
сверхпроводников
Наш редактор учится
укрощать лавины

СПЕЦИАЛЬНАЯ СЕКЦИЯ

165 Выборы
презента – 2014
Все, что можно
захотеть в подарок

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

184 НА НЕРВАХ

Пятая часть годовой программы
домашних тренировок

196
Концепт по
заявкам



ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ

204 Везет же!
Новый Mercedes-Benz
S-Class
206 Он из лесу вышел
Subaru Forester

110

НАБЬЕТ –
ЗНАЧИТ
ЛЮБИТ



88
Прочищаем
кровопровод



на обложке:
НИКОЛАЙ
КОСТЕР-ВАЛЬДАУ
фотограф:
NINO MUÑOZ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

28 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
32 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
34 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
38 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
46 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
48 МН – 15 ЛЕТ
78, 102 и 148 ИМПУЛЬС
80 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
160 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ
СОБЫТИЙ
208 ДЕТАЛИ
218 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)



RADO
SWITZERLAND

RADO HYPERCHROME
AUTOMATIC CHRONOGRAPH*

СОЗДАНЫ ИЗ
ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЙ
КЕРАМИКИ

Evrotime

Москва, Сретенский бульвар, 2, тел. (495) 625-26-21
www.evrotime.ru

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)», тел. + 7 495 580 98 45, факс + 7 495 580 98 48

КОНКУРС “СПОРТСМЕНКА И ПРОСТО КРАСАВИЦА”

Ты в ответе за судьбу этих девушек!
Выбери самую красивую спортсменку 2013 года и получи приз!

С 18 ноября по 30 декабря заходи на сайт Mhealth.ru, рассматривай фотографии 13 спортсменок, появившихся в Men's Health в уходящем году, и голосуй за одну из них. Девушка, набравшая наибольшее количество голосов, будет объявлена самой красивой спортсменкой 2013 года по версии посетителей сайта Mhealth.ru. И, конечно же, самые активные голосующие получают отличные призы.



VK.com/mh

Каждый месяц в официальном сообществе Men's Health “ВКонтакте” ты можешь поучаствовать в неожиданных и чаще всего провокационных опросах от наших сногшибательных коллег из Women's Health. Отдельного внимания заслуживают комментарии к этим опросам — бывает, что доходит и до суровой словесной драки.

Mhealth.ru/blog

Профессионалы в различных областях обсуждают вопросы, которые волнуют тебя больше всего: секс, здоровье, карьера, спорт и технический прогресс. Не стесняйся участвовать в обсуждении тем и смело выражай свое мнение, даже если оно идет вразрез с тем, что говорит эксперт Men's Health. Ведь, как известно, в споре рождается истина.

mhealth.ru/tag/gid-tehnika/

Гид по последним техническим разработкам и гаджетам, которые выручат тебя в спортзале, помогут разнообразить сексуальную жизнь и сделают множество других вещей, на которые раньше ты тратил столько времени, денег и нервов. Среди хитов — кроссовки, подключаемые к компьютеру, обзор экшн-камер и спор о преимуществах электробритвы и станка.

Бизнес или Спорт?



Первое ТО и год сервисного обслуживания после гарантии – за наш счет! «Мерседес-Бенц» Е-Класс

«Мерседес-Бенц» Е-Класс «Особая Серия» – от 1 770 000 рублей.

Подробности по телефону 8-800-200-02-06, на сайте www.mercedes-benz.ru
и во всех салонах официальных дилеров.



Первое ТО и год сервисного обслуживания после гарантии – за наш счет! «Мерседес-Бенц» Е-Класс



Mercedes-Benz
The best or nothing.

* Обслуживание предоставляется на условиях сервисного контракта «Стандартный» в течение 3-х лет эксплуатации автомобиля или до достижения пробега 60 000 км. Сервисный контракт «Стандартный» предоставляет услуги по ремонту или замене деталей автомобиля (по усмотрению исполнителя услуг), которые покрываются условиями гарантии на новый автомобиль. Полное ТО не покрывается условиями сервисного контракта «Стандартный». Подробную информацию смотрите на официальном сайте ЗАО «Мерседес-Бенц РУС» www.mercedes-benz.ru или спрашивайте у продавцов консультантов. Предложение действует с 01.11.2013 по 31.12.2013. На изображении представлены автомобили в комплектациях. Слева: «Мерседес-Бенц» Е-Класс в линии исполнения Elegance – от 1 880 000 рублей. Справа: «Мерседес-Бенц» Е-Класс со спортивной AMG – от 1 860 000 рублей.

Men's Health®

КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ
ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора

Владислав Рябинин

Зам. главного редактора

Антон Иванов

Редакторы Артем Бетев, Арсений
Виноградов, Антон Зоркин, Сергей Зуев

Продюсер, редактор раздела красоты

Ольга Сабельникова

Выпускающий редактор

Марина Облачева

Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов

Медицинский редактор

Евгений Пашанов, д. м. н.

Директор отдела моды Лариса Лазарева

Координатор отдела моды

Анастасия Громова

Контрольный редактор Вера Полякова

Дизайнеры

Николай Егоров, Алексей Яковлев

Фоторедактор Роман Воропаев

Шеф-редактор digital-проектов

Men's Health Дмитрий Сироткин

Редактор сайта Кирилл Сидоров

Выпускающий редактор digital-проектов

Анна Дементьева

Дизайнер iPad-версии Елена Котляр

Менеджер редакции Ольга Сукачева

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Сергей Артемьев, Юлия Асланова,
Илья Виноградов, Виктор Горбачёв, Алексей
Денисов, Константин Жук,
Мурат Ибатуллин, Ириной Калачёв,
Кирилл Лагутко, Анастасия Ларкина,
Александр Оганов, Павел Парамонов,
Ольга Попова, Игорь Скалецкий,
Станислав Сырецких, Vahram Muradyan

**Используемый шрифт MN Grotesque
разработан Ильей Рудерманом
специально для журнала Men's Health**

МАРГАРИТА ТЫРИНА

ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор

Мария Каменская

Старший менеджер по рекламе

Елена Мартынова

Менеджер по рекламе

Алексей Павловский

Старший менеджер по рекламе сайта и iPad-версии Men's Health

Виктория Лапа

Ассистент отдела рекламы

Ольга Михайлова

Креативный директор

Андрей Медин

Менеджер по маркетингу

Анна Акимова

Координатор по работе с рекламодателями

Софья Двоскина

Финансовый менеджер Ирина Стоякина

Директор по подписке и распространению

Антон Волков

Менеджеры по распространению в регионах

Сергей Казаков,
Владимир Дзюбка

Менеджеры по распространению в Москве

Ольга Девальд, Татьяна Заболотская

Менеджер по альтернативному распространению

Петр Шамаев

Менеджер по подписке Светлана Бурова

Начальник отдела координации печати

Ольга Замуховская

Менеджер по печати Ирина Широкова

Фотостудия SIM

Максим Балакин, Александр Зеленцов,
Алексей Трясков

Учредитель и издатель
русского издания Men's Health —
ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018,
Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

СЕО Жан-Эммануэль де Витт

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ

Николас Даддани, Михаил Дубик,
Елена Разумова, Татьяна Шалыгина,
Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.



YOUR TIME IS NOW.

^{*} твое время сейчас

БЫТЬ ОСОБЕННЫМ
КАЖДУЮ СЕКУНДУ.



Les Classiques
Chronographe Phases de Lune

MAURICE LACROIX

Manufacture Horlogère Suisse

LPI

Москва: Флагманский салон Maurice Lacroix, ул. Новослободская 4, тел. (499) 973-93-04. Сеть салонов Time Avenue:
ТРЦ Европейский, (495) 225-73-54; ТЦ Атриум, (495) 937-62-05; ТЦ Золотой Вавилон, (499) 270-57-21; ул. Петровка 17/1, (495) 621-96-33.
LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор Maurice Lacroix в России. С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться на сайте www.lpirus.ru

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President

Robert Novick

Editorial Director

John Ville

Deputy Editorial Director,

Women's Health & Prevention

Laura Ongaro

Deputy Editorial Director,

Runner's World and Bicycling

Veronika Taylor

Content Manager

Karl Rozemeyer

Assistant Editor

Samantha Quisgard

Production Assistant

Shalene Chavez

Executive Director, Business

Development & Global Licensing

Kevin LaBonge

Director, Business

Development & Global Licensing

Angela Kim

Assistant Director, Global Marketing

Maria Urso

Finance Analyst

Maira O'Neill

Business Development Coordinator

Burcu Acarlar

© 2013 Rodale Inc.

Все права защищены.

Публикуется по лицензии Rodale Inc.

Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично

без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

 **США**
Bill Phillips

 **АВСТРАЛИЯ**
Ian Cockerill

 **БОЛГАРИЯ**
Vladimir Konstantinov

 **БРАЗИЛИЯ**
Airtion Seligman

 **ВЕЛИКОБРИТАНИЯ**
Toby Wiseman

 **ВЕНГРИЯ**
Máté Pásztor

 **ГЕРМАНИЯ**
Markus Stenglein

 **ГРЕЦИЯ**
Vassilis Georgakakos

 **ИНДИЯ**
Aroon Purie

 **ИНДОНЕЗИЯ**
Nino Sujudi

 **ИТАЛИЯ**
Enrico Barbieri

 **ИСПАНИЯ**
Jordi Martinez

 **КАЗАХСТАН**
Андрей Мануйлов

 **КИТАЙ**
Zhou Song

 **КОРЕЯ**
Seung Kwan Paik

 **МАЛАЙЗИЯ**
Gareth Corsi

 **НИДЕРЛАНДЫ**
Jan Peter Jansen

 **ПОЛЬША**
Krzysztof Komar

 **ПОРТУГАЛИЯ**
Pedro Lucas

 **РУМЫНИЯ**
Mihai Ghiduc

 **СЕРБИЯ И ЧЕРНОГОРИЯ**
Ivan Radojcic

 **СИНГАПУР**
Raymond Goh

 **ТАИЛАНД**
Chatchawin Unhanun

 **ТУРЦИЯ**
Fatih Büyükbayrak

 **УКРАИНА**
Дмитрий Прибытько

 **ФИЛИППИНЫ**
Allan Madrilejos

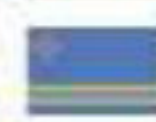
 **ФРАНЦИЯ**
Patrick Guerin

 **ХОРВАТИЯ**
Robert Frkovic

 **ЮАР**
Jason Brown

 **ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА**
Francisco Cuevas

 **АРГЕНТИНА**

 **АРУБА**

 **ВЕНЕСУЭЛА**

 **ГВАТЕМАЛА**

 **ГОНДУРАС**

 **ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА**

 **КОЛУМБИЯ**

 **КОСТА-РИКА**

 **КЮРАСАО**

 **САЛЬВАДОР**

 **МЕКСИКА**

 **НИКАРАГУА**

 **ПАНАМА**

 **ПЕРУ**

 **ЧИЛИ**

 **ЭКВАДОР**

sanoma

Sanoma Independent Media

Men's Health

Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Тираж: 164 000 экземпляров.

Цифровые копии журнала

(Zinio, iPad-версия и т.д.): 29 900 экземпляров.

Декабрь 2013 (№ 182)

Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 12.11.2013

Цена свободная.

Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** (495) 232 1750, **факс:** (495) 232 1761

Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Отдел рекламы:

Тел.: (495) 232-1750, 232-3200, **факс:** (495) 232-9277

Отдел распространения:

Тел.: (495) 232-3200, **факс:** (495) 232-1760

Отдел подписки:

Тел.: (495) 232-9251, **факс:** (495) 232-1760

Категория информационной продукции 16+.

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"

Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":

143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".

Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

DEFENDER ROCKWALL**

ТВЕРДАЯ ПОРОДА

landrover.ru
8-800-200-8081



ABOVE AND BEYOND®



Land Rover с гордостью представляет эксклюзивный Defender Rockwall**. Этот великолепный автомобиль отлично экипирован для самых суровых маршрутов в любых погодных условиях. В то же время он предлагает своему владельцу повышенный комфорт и легендарный дизайн в мужественном стиле Defender. Будет выпущено всего 30 экземпляров Defender Rockwall**. Не упустите уникальный шанс.



facebook.com/LandRoverLife



Комфорт и функциональность

Спортивные кожаные сиденья с подогревом. Кондиционер и пакет опций для холодного климата с подогревом лобового стекла. Аудиосистема с функцией Bluetooth***.



Особенные элементы экстерьера

Легкосплавные диски с отделкой Dual****, Контрастная крыша с люком.



Готовность к суровым условиям эксплуатации

Рифленые защитные накладки на кузове. Алюминиевая защита рулевых тяг. Боковые защитные дуги. Буксировочное оборудование. Антиблокировочная и антипробуксовочная системы.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ.

* За гранью обычного. ** Rockwall – англ. «Рокволл». *** Bluetooth – англ. «Блютус». **** Dual – англ. «Двойной».

НИКТО НЕ ЛЮБИТ СЛУШАТЬ СОВЕТЫ ОТ ПЕНСИОНЕРОВ, ПРАВДА? ТОЛЬКО ЕСЛИ ЭТО НЕ САМЫЕ БОГАТЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ НА ЗЕМЛЕ И ОНИ НЕ РАССКАЗЫВАЮТ, КАК ЗАРАБАТЫВАТЬ МИЛЛИОНЫ. ИЩИ ПОДРОБНОСТИ НА СТР. 134, А ВОТ ЧТО ГОТОВЫ ПОСОВЕТОВАТЬ ГЕРОИ ЭТОГО НОМЕРА СВОИМ КОЛЛЕГАМ-НОВИЧКАМ:



ВИКТОР НАСИФ,
ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ
И РУКОВОДИТЕЛЬ
ЕВРОПЕЙСКОГО
ДИЗАЙН-ЦЕНТРА NISSAN

Молодому автодизайнеру, который пришел с кучей своих безумных идей, не хватает терпения и готовности признавать, что он знает не все. Неограниченный полет фантазии — это хорошо, но пока ты не выучишь на практике всё настолько, что будешь “чувствовать”, как изогнется тот или иной металл, на сколько можно приподнять капот, чтобы не нарушить аэродинамику, и прочее, ты не станешь профессионалом.



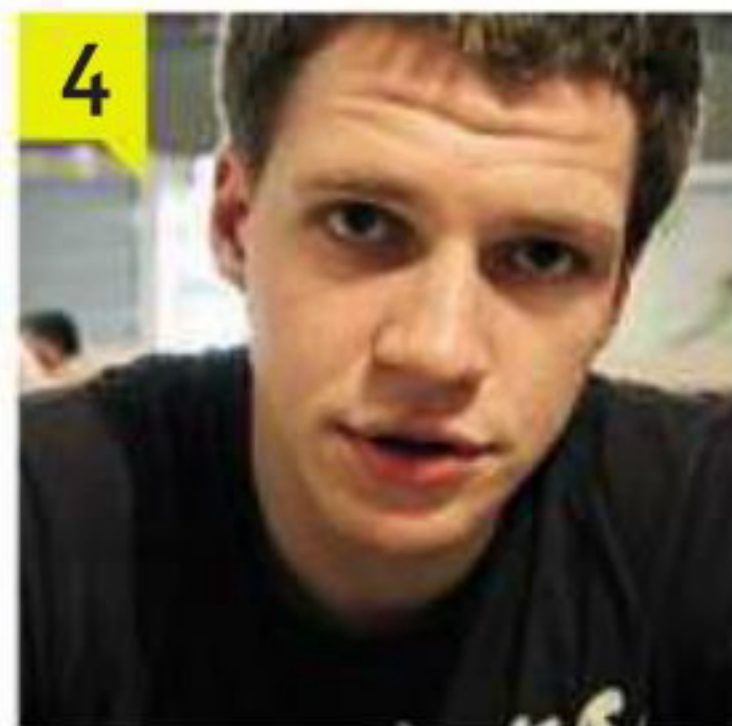
ИНЕССА ТУШКАНОВА,
МНОГОКРАТНЫЙ
ПРИЗЕР ЭТАПОВ КУБКА
РОССИИ ПО РАЛЛИ

Нет тут никаких хитростей. Важно не сдаваться и не падать духом, ведь чем дальше в спорт — тем серьезнее аварии. Будет тяжело, иногда стыдно, придется учиться прямо на соревнованиях. Вообще, у гонщиков есть шутка: если раз в год пилот не делает “крышу”, то есть не переворачивается, — значит, он медленно ездит. Я в этом году свою “крышу” уже сделала.



КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ,
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
MEN'S HEALTH

Молодой журналист, никогда никому не верь (я про источники информации)! Все вокруг врут, путают, забывают, “а я подумал” и так далее — а ты должен выловить в этом потоке крупитцы правды. Проверь всю фактуру, которая идет в статью, по несколько раз. И все равно будь готов к тому, что однажды в редакцию придет ликующее письмо от читателя: “Идиоты, у вас на фото вместо Игоря Нетто — Никита Симонян!”



КИРИЛЛ БИЛОЙ,
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ
ДИРЕКТОР КОМПАНИИ
“ИДЕАЛЬНЫЙ ТУРНИК”

В бизнесе скорость решает все. Пока конкурент собирается с мыслями, можно принять решение и даже успеть изменить его, если была допущена ошибка, — пусть и набив шишку. Ну и важно помнить: силен не тот, кто не падает, а тот, кто падает, но поднимается.



АЛЕКСАНДР КРАСНОВ,
ГИД ПО ГОРАМ КАВКАЗА

Когда я только начинал работать, мне дали группу иностранцев и предельно простую задачу — ехать вслед за опытными гидами. Но я решил показать новым друзьям немного больше, чем планировалось (ничего, мол, не случится), мы съехали с маршрута... и заблудились. Два часа возвращались назад по глубокому снегу, и, к счастью, все хорошо закончилось. Отсюда вывод: в работе, связанной с риском, держись более опытных товарищей. Они лучше знают.



РЕКЛАМА



strellson



НОВЫЙ HYUNDAI *ix35*

Способен на большее



Служба клиентской поддержки: 8 800 333 71 67



Биксеноновые
фары



Задние светодиодные
фонари



ЖК-экран панели
приборов 4,2"



7" дисплей навигации
+ камера¹



Новые бензиновый
и дизельный двигатели²



Программа
поддержки³

¹ Набор опций зависит от комплектации. ² Дизельный двигатель 136 л. с. с АКПП, бензиновый двигатель 150 л.с. ³ Официальный дистрибьютор HYUNDAI Motor Co. – компания ООО «Хендэ Мотор СНГ» – продлевает гарантию производителя до 5 лет или 120 000 км пробега (в зависимости от того, что наступит раньше) на механизмы двигателя и детали коробки передач за исключением навесного оборудования, учитывая ограничения, изложенные в сервисной книжке. Данная гарантия распространяется исключительно на импортные автомобили, ввезенные на территорию РФ компанией ООО «Хендэ Мотор СНГ»



Цена 899 000 руб.⁴



www.hyundai.ru



facebook.com/hmcis



NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.

после 1 апреля 2009 г. Датой начала гарантии является дата передачи автомобиля официальным дилером первому покупателю. Услуга «Техпомощь на дорогах» предоставляется 24 часа в сутки 7 дней в неделю каждому покупателю автомобиля HYUNDAI, импортируемого и/или поставляемого через ООО «Хендэ Мотор СНГ», за исключением модели HYUNDAI H-1. Подробности на www.hyundai.ru. ⁴ Максимальная рекомендуемая розничная цена на автомобили HYUNDAI ix35 в комплектации Start MT. Окончательную цену можно узнать у официальных дилеров HYUNDAI. Реклама.



ТЫ — МНЕ, Я — ТЕБЕ

КОМУ КАК, А НАМ УЖЕ ПОРА подводить итоги уходящего года. Первая статья номера, которую ты видишь перед собой, на самом деле последние строки, написанные для Men's Health в 2013-м.

Итак, за истекшие 12 месяцев мы напечатали на обложке трех мужиков, держащихся за голову, трех — лелеющих руки в карманах, трех лысых и одного датчанина. Ты получил от нас план 37 тренировок (одна из них — с голой брюнеткой в качестве утяжеления), 93 рецепта здоровых и вкусных блюд и 327 советов, как обращаться с женщинами разной степени близости. Мы плясали с тобой на 15-летию Men's Health в московском «Известия Hall» (спасибо, что пришел) и бежали МН Urbanathlon по Крестовскому парку в Питере. После этого ты отправился отдыхать, а мы — сдавать анализ ДНК (на склонность к спорту) и анализ спермы (на способность к деторождению); мы глотали секс-БАДы, изливали душу психотерапевтам, тонули подо льдом на Байкале и бежали марафон в Рио — только для того, чтобы ты узнал обо всем этом из первых рук.

Тебе мало? И правильно — всегда требуй большего. Напиши в анкете, которую ты найдешь на стр. 52, что нового нам следует сделать в журнале, а от чего старого отказаться без сожаления. Так мы вместе с тобой сделаем Men's Health лучше, а ты еще и получишь один из дорогостоящих призов. До встречи в 2014-м!

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор



4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА:

СТР. 74

“Изучи боксерские уклонь, чтобы увернуться от летящей посуды. И нырок с проходом в ноги: нырнул, схватил любимую сзади в охапку, поцеловал, извинился”.

СТР. 97

“Тебе стоит остерегаться роликов с огромной силиконовой грудью в главной роли и актрис, издающих больше шума, чем твой сосед с перфоратором. Эти две вещи действуют на наших подруг почище, чем красная тряпка на быка”.

СТР. 101

“Хоть это и не “по-пацански”, но даже не думай выходить на татами без защиты ушей (это нечто среднее между шлемом и наушниками). Да и сами уши растереть перед боем не забывай”.

СТР. 138

“Я назначал совещания на 5 вечера, когда все уже устали и хотели домой. И я не позволял никому садиться. Так все могли сфокусироваться и работать эффективно”.

L'EAU PAR KENZO

ДЛЯ НЕГО / ДЛЯ НЕЁ



ВСЁ ПО НАУКЕ

Моя мама — учитель, и она долго мучилась с темой научной работы для своей ученицы. Сейчас много внимания уделяется экологии, и я подал идею разобраться, какой на самом деле ущерб наносят те или иные виды отходов, а как основу показал вашу статью о мусоре в сентябрьском номере. Можете быть уверенными, что некоторые ваши статьи становятся фундаментом для научных работ.

АРТЕМ

МН: Как удачно получается, Артем: за письмо месяца ты получишь парный аромат MEXX Energizing. Так вот, женскую часть пары отдай маме. Или ее ученице, если она уже совершеннолетняя.



Ах, оставьте!

Целую неделю ждал выхода в свет октябрьского номера. Ходил вокруг газетных киосков, как кот вокруг миски со сметаной. И вот наконец-то дождался. Прочитал пару статей и... забыл журнал на работе! На следующий день купил новый и оставил его там же! Уже не решился покупать в третий раз, но в голову пришла гениальная мысль. Какое же счастье, что вы есть в электронной версии!

КИРИЛЛ

Дресс бьет стресс

Месяца четыре назад я решил сесть на информационную диету и перестал покупать журналы, читать блогги, новости и ленту вконтакте. Моя жизнь стала насыщеннее, пропал туп-

няк у монитора и горы тупого глянца. Единственное, чего мне не хватало, — дружеского тона МН, который со мной всегда на “ты”. Сегодня я не устоял, купил новый номер и попал на Guide to Style, что оказалось очень кстати. Именно сегодня у меня на работе разослали приказ о введении делового дресс-кода, а тут и статья в тему. Спасибо, ребята, я вас больше не брошу!

ЕВГЕНИЙ ЧЕРНОВ

Сделай лучше

Работаю в ночном клубе. Однажды вечером к нам пришла девушка, и что-то со мной пошло не так — не хватало кислорода, цвета стали ярче, улыбался как дурак. Понял, что влюбился. Хотел подойти познакомиться, но, честно говоря,

стеснялся. И тут в октябрьском номере МН наткнулся на фразу “лучше сделать и жалеть, чем жалеть о том, что не сделал”, и всё как перевернулось. В следующий раз подошел к ней, и симпатия оказалась взаимной. Спасибо!

ДМИТРИЙ

Совет в шкафу

Мы с друзьями завели разговор о хобби. Кто-то коллекционирует глобусы, кто-то лягушек, и вот очередь дошла до меня, а мне в голову ничего не пришло. Я пришел домой расстроенный, с чувством неполноценности. Взял с полки МН, и меня осенило! Вот оно, мое хобби: коллекционирование номеров МН с закладками вроде: “здесь хорошие упражнения на пресс”, “здесь хо-

Автор письма месяца в январе получит подарочный набор Fan di Fendi

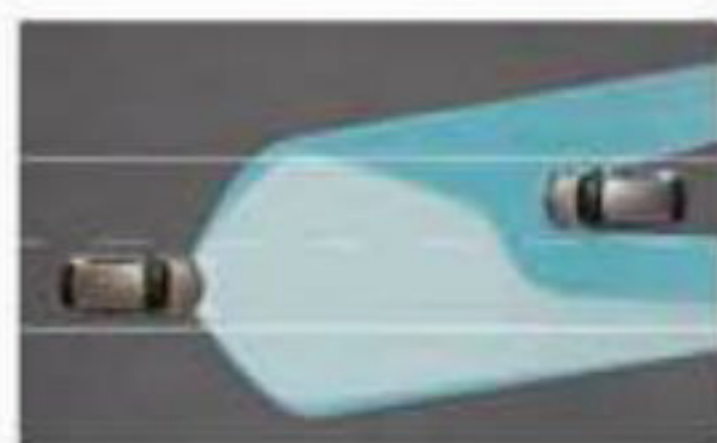


рошие рецепты”, “здесь — как вести себя с ребенком”. Я учусь в аспирантуре, и составление картотеки у меня уже на автомате. А теперь точно знаю, что в случае с вашим журналом — это еще и мое хобби.

АРТЕМИЙ Д.



Цена от 854 000 руб.¹
+ Ставка по кредиту от 7,9%²



Dynamic Light Assist⁴ – система динамического управления дальним светом



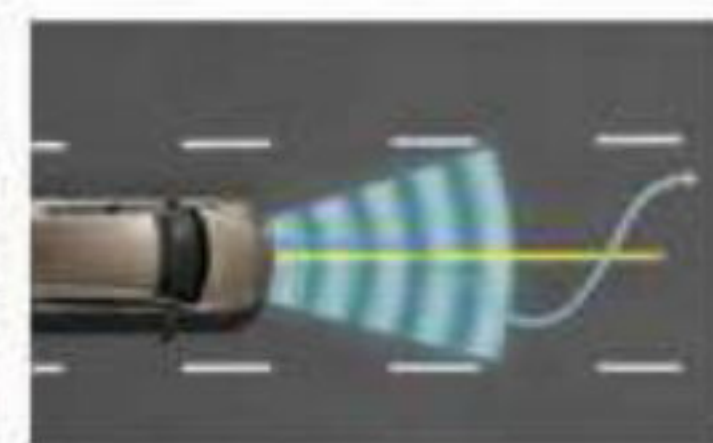
KESSY⁵ – система бесключевого доступа и запуска двигателя



Park Assist⁶ – система автоматической парковки



Rear Assist⁷ – камера заднего вида



Lane Assist⁸ – ассистент движения по полосе

Предложение для ваших побед

Volkswagen Tiguan. Не упusti момент!

Акция действует только до 31 декабря 2013 г.



Путешествуйте комфортно и безопасно с инновационными системами Volkswagen. Dynamic Light Assist позволит все время двигаться с дальним светом, не ослепляя водителей из встречного потока. Lane Assist предотвратит случайный выезд с полосы. Rear Assist позволит комфортно двигаться задним ходом. KESSY откроет дверь, стоит вам подойти к автомобилю. Park Assist припаркуется за вас⁹.

Tiguan уже сегодня может стать вашим, если вы воспользуетесь специальными программами Trade-in¹⁰, «Больше опций по меньшей цене». Более того, преимущество при покупке Tiguan Sochi Edition¹¹ в премиальной комплектации – до 90 600 рублей¹².



Das Auto.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

¹ Цена базовой комплектации. Специальное предложение при покупке в Trade-in через программу Das Welt Auto и в кредит до 31.12.2013 г.

² Основные условия кредитования ООО «Фольксваген Банк РУС» в рамках специальной акции «Знойное лето»: валюта кредита – рубли РФ; сумма кредита от 120 тыс. рублей до 4 млн. рублей при предоставлении полного пакета документов и до 1,2 млн. рублей при предоставлении двух документов, но не более 85% от стоимости приобретаемого автомобиля; срок кредита от 12 до 60 месяцев. Процентная ставка при предоставлении полного пакета документов составит: при сроке 12 месяцев – 10% годовых при первоначальном взносе (далее – «ПВ») от 15% до 40% и 7,9% годовых при ПВ от 40% (включительно), при сроке от 13 до 60 месяцев – 12% годовых при ПВ от 15% до 40% и 11,5% годовых при ПВ от 40% (включительно). Обеспечение по кредиту – залог приобретаемого автомобиля. Обязательно страхование от рисков утраты, угона и ущерба на срок не менее одного года, без условия о рассрочке платежа страховой премии и без возможности выплаты страхового возмещения по калькуляции. Полис КАСКО не должен предусматривать франшизу. При погашении кредита через иные кредитные организации и платежные системы может взиматься комиссия за перевод средств. Неустойка за несвоевременное внесение платежа в счет погашения кредита: 0,1% от суммы просроченной задолженности за каждый день просрочки. Неустойка за несвоевременное предоставление ПТС в Банк: 100 рублей за каждый день просрочки, начиная с 31-го дня с момента выдачи кредита. Кредит предоставляется на приобретение новых автомобилей Volkswagen Tiguan. Срок действия акции с 28.06.2013 г. по 31.12.2013 г.

Условия предоставления кредита действительны на 01.10.2013 г. и могут быть изменены Банком. Подробная информация по телефону контактного центра ООО «Фольксваген Банк РУС» 8-800-700-75-57 (звонок по России бесплатный). Лицензия Банка России № 3500. 117485, г. Москва, ул. Обручева, д. 30/1, стр. 1. www.vwbank.ru. Предложение ограничено.

³ Старт-Энжин-Стоп. ⁴ Динамик Лайт Ассист. ⁵ Кесси. ⁶ Парк Ассист. ⁷ Ривер Ассист. ⁸ Лэйн Ассист. ⁹ Более подробная информация о принципе работы данных систем и об ограничениях при использовании – в руководстве по эксплуатации автомобиля. ¹⁰ Трейд-ин. ¹¹ Сочи Э디션. ¹² В сравнении с моделью, оснащенной аналогичными опциями, не в комплектации Sochi Edition. Представленные на изображении опции доступны не во всех комплектациях. Реклама

ПИШУ ОЧЕНЬ ТИХО, В РАДИУСЕ пяти метров спят трое детей от ноля до одиннадцати: один на подушке, другой на собаке, третий — на августовском Men's Health (конкретно — на тексте "Получи по сосиске"). Скоро проснется младший — поест, потом средний — попить, и только у старшего чем ближе начало уроков, тем крепче сон.

В общем, есть пара минут на быстрое и думы.

Вот какой порядок был лет сорок назад у молодых семей, распределенных трудиться на Север: беременную жену отправляют "в Россию", к маме. Там она (жена, а не Россия) дохаживала срок, рожала, приходила в себя, откармливала младенца до пухлого вида и приятных манер и только после этого возвращалась к мужу. Именно в такие периоды, обретая свободу, советские инженеры делали самые стремительные карьеры. Мой тесть во время второй беременности жены чуть не стал замминистра страны по энергетике.

Очень, я считаю, удобно и правильно. Не то, что сейчас.

Увы, процесс деторождения для мужчины потерял былую легкость. Общество ставит нас перед выбором: если ты не эгоистичная свинья, беременей вместе с женой! Ходи с ней на курсы, интересуйся предложением и диетой, выбирай роддом, врача и акушерку. Поисками клубники в феврале уже не отделаешься.

Мой хороший товарищ несколько лет подрабатывал в справочной службе коммерческого родильного отделения. Он с грустью констатировал: перинатальная грамотность мужского населения выросла до критического уровня. "Большинство беременных на позднем сроке — очень приятные дамы, находятся в состоянии прострации, — рассказывал приятель. — А вот их мужья — психопаты, все время пытаются вывести врачей-вредителей на чистую воду. Как что-нибудь новое узнают, так звонят. Один летчик все переживал по поводу двойного обвития, предлагал жену на сносях в центрифуге покрутить. "Я договорюсь, — кричал, — у меня связи!" Другой — музыкант — настаивал, чтобы супруга рожала под живую музыку, хотел привести с собой трио аккордеонистов. Третий упрашивал стимулировать процесс, чтобы непременно родить в День нефтяника".

К счастью, мне жена досталась хорошая, жалостливая — информацией не перегружала, на курсы не тащила, дышать в ображаемых схватках не требовала. Лишь однажды я ходил на "папскую" лекцию — нас там учили правильно платить за роды.



Тем неожиданнее прозвучало ее предложение поучаствовать в самом процессе. Я, честно сказать, опешил: в день родов у меня по плану было взять отгул и быстро napиться, чтобы сильно не переживать. Конечно, этот способ имеет недостатки. Так, я однажды подменял в редакции криминального репортера Карасева, который по случаю рождения сына был пьян уже второй год. И тем не менее.

К тому же есть версия, что нахождение мужчин при родах бьет по сексуальной жизни супругов. А муж коллеги в похожих обстоятельствах и вовсе упал в обморок — прямо на стальное ведро — и был вынужден взять отпуск по уходу за головой.

Да и в принципе — как-то не по себе.

Но согласился, конечно. "Вот и хорошо, — сказала тогда жена, — мне кажется, тебе будет полезно. Новый опыт, родственные узы и тому подобное". "Узы тебе..." — подумал я тогда непечатно, но виду не подал.

Процедура с уютным названием "семейные роды" началась неплохо: "Оставайтесь-ка в коридоре". Но жена, вдруг прекратив кряхтеть, возразила: "Нет-нет, ему будет полезно".

Меня поставили в угол, из которого было видно лишь окно и лицо врача, — и там и там ничего не происходило. Тут все начали кричать, считать, тужиться — и родился мальчик. Я сразу потянул к нему руки, чтобы не убежал.

— Так. Где ваша рубашка? — строго спросила акушерка.

— В смысле? На мне, — удивился я.

— Не такая, — ответила она, — специальная. Теперь принято брать ребенка в специальной отцовской рубашке. Потом ее хранят как фамильную ценность. И пояс еще есть специальный. Плохо вы подготовились, как я погляжу. Вот некоторые приходят целыми семьями рожать, как в кинотеатр. Обряды проводят. Пуповину резать будете? Нет, ему не больно. Вот и хорошо, папаша. А теперь идите за палату платить".

На посту дежурный врач предложила мне на выбор две совершенно одинаковые палаты. Я взял ту, что справа, и наконец почувствовал себя полезным.

P.S. А почему этот процесс должен повлиять на сексуальную нашу жизнь, я так и не понял.

Евгений Крузеништерн

КОММЕНТАРИЙ МН

Медики родильного отделения Самарского областного клинического кардиологического диспансера опросили 100 пар, решившихся на совместные роды. Оказывается, у этой процедуры есть свои плюсы. Например, 14% мужчин довольны тем, что теперь могут уверенно утверждать: жена родила именно того ребенка, которого потом принесла домой, его "не подменили". Но есть и минусы:

ЖЕНЩИНЫ:

85% стеснялись своего поведения и внешнего вида

23% отметили жалость к растерянному супругу

13% хотели спокойствия и уединения

10% раздражались по поводу бездеятельности супруга

МУЖЧИНЫ:

100% были абсолютно беспомощны

76% боялись за жизнь жены и ребенка

38% испытали чувство брезгливости

14% были разочарованы обликом ребенка

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР
**Популярная
Механика**

**ВЫБЕРИ ДЛЯ СЕБЯ
УДОБНЫЙ ФОРМАТ!**



Подпишись на “Популярную механику”
<http://fppressa.ru/issue/1154964>

Смотри все,
что не вошло
в номер: фото,
видео, коммента-
рии редактора и
многое другое.

По весу он равен
твоему мобильно-
му гаджету. Читай
и смотри в любой
точке мира.

Доставка в день
выхода номера.
И в магазин ходить
не надо.

Делай закладки,
пометки, коммен-
тarii и отправляй
друзьям.

Читай любимый журнал по-новому!

ЕЖЕДНЕВНО ПОЛЬЗУЮСЬ
ЭКСТРАСИЛЬНЫМ ГЕЛЕМ
ДЛЯ УКЛАДКИ ВОЛОС.
ЭТО НЕ ВРЕДНО? *Антон*



**ЕКАТЕРИНА
ЗАГИДУЛЛИНА, ТРИХОЛОГ
ЦЕНТРА КОСМЕТОЛОГИИ
И ЭСТЕТИКИ “ПОСОЛЬСТВО КРАСОТЫ”**

При ежедневном применении любые средства укладки (независимо от степени фиксации) вредны для кожи головы и волос. В составе этих средств полно консервантов, ароматизаторов, смол, которые и отвечают за

фиксацию. Не усердствуй, применяй средства не чаще раза в неделю, иначе жди всевозможных раздражений кожи: это зуд, высыпания — вплоть до дерматита. И обязательно смывай средства в тот же день, что и нанес, пользуясь мягкими шампунями (на таких написано “для чувствительной кожи головы”).

John

Балладо



THE NEW FRAGRANCE FOR MEN

Побалуйте себя!

WWW.LETU.RU

Л'ЭТУАЛЬ

8 800 200 2345

ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ

Почему мы икаем,
и что это дает организму?

Петр

ТЕРРЕНС ХОЛТ,
К.М.Н., ПРОФЕССОР
УНИВЕРСИТЕТА

СЕВЕРНОЙ КАРОЛИНЫ

О-о, хотели бы мы знать. Ученые полагают, что спазм (которым и является икота) случается из-за раздражения нервов в брюшной полости, его причиной может стать боль, стресс или изменение в составе крови. Спазм запускает так называемую рефлексорную дугу, заставляющую напрягаться твою диафрагму и гортань. Фактически от икоты никакого толка — она выводит тебя из себя, вот и все. Обычно достаточно народными методами (хорошенько испугаться, задержать дыхание и т.д.) «встряхнуть» нервы, и рефлексорная дуга прерывается. Однако изредка встречаются случаи, когда икота — симптом поражения ствола мозга. Если вдруг ты икаешь уже двое суток — обратись как поскорее к врачу.

Мне 23 года, часто беспокоит вздутие живота. Делал биохимический анализ крови — результаты хорошие. Жареное не ем, газировку не пью — в чем дело?

Anuar

ЕВГЕНИЙ
ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Тебе стоит сделать дополнительное обследование — анализ крови на ферменты поджелудочной железы. Недостаток того или иного фермента может приводить к твоей проблеме. В таком случае просто начнешь принимать препараты с этими ферментами, и быстро придешь в порядок. Кроме того, попробуй отрегулировать свою диету, уменьшив количество молока и молочных продуктов в рационе, а если не поможет, ешь меньше свежих фруктов и овощей. И сходи к гастроэнтерологу.

ВМЕСТЕ 4 ГОДА, ДУМАЕМ О СВАДЬБЕ,
А ОНА ПРОТИВ СЕКСА БЕЗ ПРЕЗЕРВАТИВА.
И КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ?

Бороться с этим я тебе не советую, поскольку в том, что касается секса, каждый имеет право на сколь угодно экзотических тараканов. Тем более насекомые твоей девушки не такой уж и редкой породы. Возможных причин, почему женщина не хочет совокупляться без презерватива, — масса. Начиная со страха забеременеть или подцепить что-нибудь венерическое и заканчивая нежеланием пить гормональные противозачаточные (от которых, по слухам, у женщины через месяц-другой отрастают усы, что вообще-то неправда, но страшилка намертво засела в женских головах), или обзаводиться спиралью (которую молоденьким и нерожающим девушкам обычно ставят с неохотой). Если посмотреть на ситуацию с ее точки зрения, к чему я, собственно, тебя и призываю, то резиновое изделие номер 2 выглядит наименьшим из зол. С другой стороны, ничто, как известно, не вечно под луной. После посещения ЗАГСа велик шанс, что девушка согласится на некоторые послабления. Особенно, если ты упрочишь свои притязания справкой из вендиспансера и официальным заявлением, что в принципе готов к появлению потомства.

МНЕ 26, СРЕДНИЙ ДОХОД.
ДОПУСТИМ, Я ЗАПЛАЧУ ЗА
ДЕВУШКУ В КАФЕ, А КАК БЫТЬ
С ПОЕЗДКОЙ ЗА ГРАНИЦУ,
ПЛАТОЙ ЗА ЖИЛЬЕ? А МНЕ
ЕЩЕ О БУДУЩЕМ ДУМАТЬ,
О ПОКУПКЕ КВАРТИРЫ,
НАПРИМЕР.

Макс

Никаких официальных законодательных актов и регламентов на этот счет мне не попадалось. Но, сказать по правде, твой бизнес-план — купить квартиру, выставяя спутникам счет за отдых, — мне не кажется удачной идеей. На отдельное жилье ты таким образом едва ли накопишь, а вот закрепиться в образе жмота можно запросто. Лично я бы руководствовалась здравым смыслом и степенью за-

МОЙ РОСТ 170, И ДЕВУШКИ НЕ ВОСПРИНИМАЮТ
МЕНЯ ВСЕРЬЕЗ. ЧТО ПОСОВЕТУЕТЕ?

Денис

Аналогичные вопросы регулярно поступают мне от слишком худых, толстых, лопоухих, шепелявых, кривоногих, аномально стеснительных и т.д. Иными словами, всех тех, кто испытывает сложности в налаживании личной жизни и связывает это с тем, что не вписывается в среднестатистический шаблон. И для всех них, то есть вас, у меня примерно один и тот же ответ: ждать. Разумеется, не того, что ноги выпрямятся и/или удлинятся, уши прилипнут к голове и т.д., а подходящую девушку, которую не смутит такая вот особенность. Поскольку это именно что особенность, а не какой-то страшный изъян, с которым нет ни шанса обзавестись личной жизнью. И пока включен «режим ожидания», пускай тебя согревает мысль, что для таких, как ты, в природе предусмотрено достаточное количество женщин с плоскостопием, которым противопоказано ношение обуви на каблучке.

интересованности в каждой отдельно взятой девушке. Новой знакомой, с которой после пары свиданий вы спонтанно решили мотнуться в Стамбул на выходные, в принципе, можно предложить пополювинить расходы на перелет и проживание. И при этом быть морально готовым к тому, что в последний момент она «вспомнит» про просроченный паспорт и отменит вояж (среди моих сестер по гендеру существует немало тех, кому отдых на свои кажется чем-то оскорбительным и противоестественным). Другое дело — девушка, с которой по ощущениям все надолго и всерьез. Тут я бы

жмотничать не стала. Если она стоит того, чтобы, грубо говоря, в нее вкладывать, — надо вкладывать. Женщины такие штуки секут на раз и моментально понимают собственную ценность (не в буквальном, а в переносном смысле) в глазах мужчины. Главное, чтобы герлфренд максимально реалистично смотрела на уровень твоих доходов и осознавала, что оплаченный из твоего кошелька Париж был на пределе твоих финансовых возможностей. Что, как правило, весьма красноречиво свидетельствует об искренности чувств кавалера и в итоге окупается с лихвой.



РЕКЛАМА. АРОМАТ LACOSTE L.12.12.

БЕЛЫЙ
ЧИСТЫЙ

EAU DE LACOSTE L.12.12 BLANC

ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО LACOSTE В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ



“НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?”

Я не приступаю к работе, пока не наведу на рабочем месте абсолютный порядок. *Артур*

МН: Что имеешь в виду? “Если ты каждое утро тратишь пять минут, чтобы прибраться на столе, — все в порядке. Ты добросовестный работник: если в твои обязанности входит, к примеру, заполнение документов, путаница на рабочем месте тебе ни к чему”, — успокаивает Майкл Шмелевски, профессор психологии Южного методистского университета. Лучше задумайся, как ты ведешь себя дома. Ты чувствуешь тревогу, если полы не начищены до блеска? Ты едва ли не ежедневно тратишь на уборку несколько часов? Похоже на симптомы обсессивно-компульсивного расстройства. У персонажа Ди Каприо в “Авиаторе” было такое. Попробуй как-нибудь раз пропустить уборку. Если одна мысль об этом вызывает панику — парень, тебе нужно к психологу. Но если твоя одержимость чистотой проявляет себя лишь в офисе, возможно, это лишь оправдание, чтобы не делать свою работу. Выдели себе какое-то время на ежедневную уборку — скажем, 10 минут — и не выходи за эти рамки.

● НЕНОРМАЛЬНЫЙ ○ НОРМАЛЬНЫЙ

СТОИТ ЛИ ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ С МАГНИЕМ? СЛЫШАЛ, ОН НЕОБХОДИМ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ.

ВИТАЛИЙ



ФОРРЕСТ НИЛЬСЕН, Д.М.Н., СПЕЦИАЛИСТ ПО НУТРИЕНТОЛОГИИ

МИНСЕЛЬХОЗА США

По данным исследований, только 47% мужчин потребляют достаточно магния. При недостатке этого минерала твои клетки не смогут усваивать достаточно кальция, клеточным мембранам грозят воспаление и окислительный стресс, а тут уже недалеко до сердечных заболеваний и других болезней. Можно проглотить витаминку, но в ней не будет многих других питательных веществ, например клетчатки, которой полно во многих богатых магнием продуктах. В общем, запоминай: 400 мг магния в день, если тебе еще нет 30, 420 мг, если ты старше, и будешь в порядке. А вот таблица, показывающая, что и в каких количествах стоит есть, чтобы запастись магнием:

	Порция	Магний (мг)
Пшеничные отруби	100 г	611
Жареный миндаль	100 г	280
Орехи кешью	100 г	260
Шпинат (отварной)	100 г	87
Фасоль (отварная)	100 г	63
Запеченный картофель в мундире	1 средняя картофелина	48
Банан	1 средний	32
Овсянка, сваренная на воде	100 г	24

Почему так больно порезать палец бумагой?

Коля



ИЛЭЙН ГИЛМОР, К.М.Н., АССИСТИРУЮЩИЙ ПРОФЕССОР ДЕРМАТОЛОГИИ В УНИВЕРСИТЕТЕ РОЧЕСТЕРСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА

На кончиках твоих пальцев порядка сотни нервных окончаний на квадратный миллиметр (для сравнения, на ладонях — всего 4 или 5 на кв. мм). И даже легкий порез — в нашем случае от листа бумаги — для такой

чувствительной зоны чрезвычайно ощутим. Промой ранку теплой водой и жидким мылом, а затем дай ей немного подсохнуть. А теперь крепко сдави ранку с обеих сторон — прямое давление приглушит нервные окончания, и они перестанут слать “болевой” сигнал в твой мозг. Наконец обработай пораженное место жидким бинтом (он продается в виде спрея) или мазью, содержащей декспантенол, он также способствует скорейшему заживлению раны.

Слышал, что если часто капать в нос капли от насморка, можно не только подсесть на них, но и вообще загреметь в больницу. Так ли это?

Евгений



АСЕЛЬ ИМАНГАЛИЕВА, ОТОЛАРИНГОЛОГ ЛОР-ЦЕНТРА “АЙ-МЕДИКУС”

Чрезмерное использование назальных капель приводит к зависимости, сравнимой с алкогольной и никотиновой. Среди наших пациентов есть люди, которые

страдают от медикаментозного ринита — научное название этой зависимости. Они используют капли, даже когда не болеют. Между тем длительное применение назальных капель или спреев негативно влияет на сердечно-сосудистую систему. Также возникают проблемы со слизистой — она теряет свои защитные функции. Мы рекомендуем закапываться не более 5–7 дней. И так как носовая слизь является лишь симптомом основной болезни, советуем лечить заболевание, а не симптом.



Innovation
that excites[®]

NISSAN JUKE С ТЕХНОЛОГИЕЙ GOOGLE™ SEND-TO-CAR.¹ ПРЕВРАЩАЯ ДВИЖЕНИЕ В ДРАЙВ.

Хочешь, чтобы любая поездка по городу превратилась в захватывающее путешествие? Тогда Nissan Juke точно для тебя! Создавай маршруты на карте Google и сразу же отправляй их в навигатор автомобиля с помощью функции Google™ send-to-car. И не забывай запланировать несколько крутых виражей – ведь система распределения крутящего момента позволит пройти каждый из них легко и ловко. Nissan Juke создан, чтобы превращать движение в драйв. Садись за руль и убедись в этом сам!



NissanConnect² | Турбированный двигатель DIG-T | Система распределения крутящего момента¹



Выгода до **90 000** руб.³

от **0%**⁴ **NISSAN** FINANCE

¹Перечисленные опции входят не во все комплектации. Подробности у официальных дилеров Nissan. ²NissanConnect – многофункциональная мультимедийная навигационная система. ³Выгода достигается предоставлением спеццены на а/м Nissan Juke в комплектации LE с двигателем 1,6 DIG-T. Срок действия предложения – до 31.12.2013. Предложение ограничено и может быть изменено без дополнительного уведомления. ⁴Разница в стоимости кредита по указанной ставке и по ставке 7% в кредитном договоре компенсируется соразмерным снижением цены на автомобиль. Кредит предоставляется ЗАО ЮниКредит Банк (ген. лицензия №1 ЦБ РФ, выдана 20.12.2007) в рамках объявленной государственной программы льготного автокредитования. Услуги страхования по программе «Защищенный кредит» предоставляются ЗАО «АЛИКО». Предложение не является офертой, действительно до 31.12.2013 для автомобилей Nissan Juke 2013 года выпуска (в комплектациях стоимостью до 750 тыс. руб. включительно). Сумма кредита: от 100 тыс. до 637,5 тыс. руб. Прочие условия договора: валюта – рубли РФ; первоначальный взнос – от 15% стоимости автомобиля; срок кредита – 1 год; заемщик оплачивает КАСКО от ущерба, хищения и угона; кредит погашается ежемесячно равными (аннуитетными) платежами; неустойка – 0,5% в день от суммы просроченной задолженности. Условия и тарифы могут быть изменены в одностороннем порядке. Дополнительная информация: 8-800-700-2006 (звонок по РФ бесплатный) или на www.nissan.ru. *Инновации, которые восхищают. **Отправь маршрут в автомобиль. На правах рекламы.



Служба поддержки клиентов ☎ 8 800 200 59 90

www.nissan.ru

Yohji Yamamoto

LOVE STORY
BY YOHJI YAMAMOTO



Новый парный аромат

WWW.LETU.RU ☎ 8 800 200 2345

ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ



Только в

А'ЭТУАЛЬ

АВТОСПОРТ

ИНЕССА ТУШКАНОВА

Когда женщины занимаются чисто мужским делом вроде автогонок, грань между полами стирается. Мы спросили Инессу, что нужно делать мужикам, чтобы оставаться мужиками. С кресла раллийного пилота ей виднее.

1. Воспитывай в себе инстинкт завоевателя

Философия шакала, который довольствуется тем, что само упало к нему в руки, нас не возбуждает. Знай, чего ты хочешь, и завоевывай это, проявляй смелость и прилагай усилия.

2. Добейся баланса

Чаще всего встречаешь мужиков, которые вроде умные, но не интересные, или интересные, но не сильные, или сильные физически, но слабые духом. Так что старайся развивать себя гармонично. Недоделанные мужчины нам не нужны.

3. Отвечай за свои слова

Если дал слово, держи его при любых обстоятельствах. Ответственность и надежность — главное для нас мужское качество.

ВОЗРАСТ: 26 ЛЕТ
РОСТ: 172 СМ
ВЕС: 51 КГ
РЕГАЛИИ:
МНОГОКРАТНАЯ
ПРИЗЕРКА
ЭТАПОВ КУБКА
РОССИИ ПО
РАЛЛИ



Реклама

Обновленный Volvo S60

Дизайн обновленного Volvo S60 ставит знак равенства между динамикой и стилем. Новые бамперы и молдинги, отличная от предыдущих версий компоновка и внешний вид фар сделали автомобиль еще ярче, современнее, агрессивнее. Обновленная система мониторинга слепых зон (BLIS) теперь использует новые радарные технологии. Система сканирует дорогу по бокам и на 70 метров позади автомобиля, предупреждая о транспортных средствах, которые Вы можете не заметить. Спортивные профилированные кресла и подрулевые лепестки переключения передач подарят незабываемые ощущения от быстрой езды. Особенно, если Вы выбираете самую мощную версию – с двигателем T6.

Динамика в дизайне.
Volvo S60. Движимый желаниями

PRIVILEGE CLUB™

Откройте эксклюзивные привилегии для владельцев Volvo

VOLVOCARS.RU
8 800 700 00 20

ОТ РЕДАКЦИИ:

15 лет назад, в январе 1998 года, вышел в свет первый номер русского издания Men's Health. Весь 2013 год мы праздновали юбилей с помощью этой рубрики — «МН15». В декабре мы последний раз рассказываем об истории журнала в России и деятельности Men's Health во всем остальном мире.

НА ОБЛОЖКЕ:

НОМЕР: 160
ТИРАЖ: 300 000
ОБЪЕМ:
220 СТРАНИЦ
ПЕРИОД ПРОДАЖ:
ФЕВРАЛЬ 2012
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
КИРИЛЛ
ВИШНЕПОЛЬСКИЙ

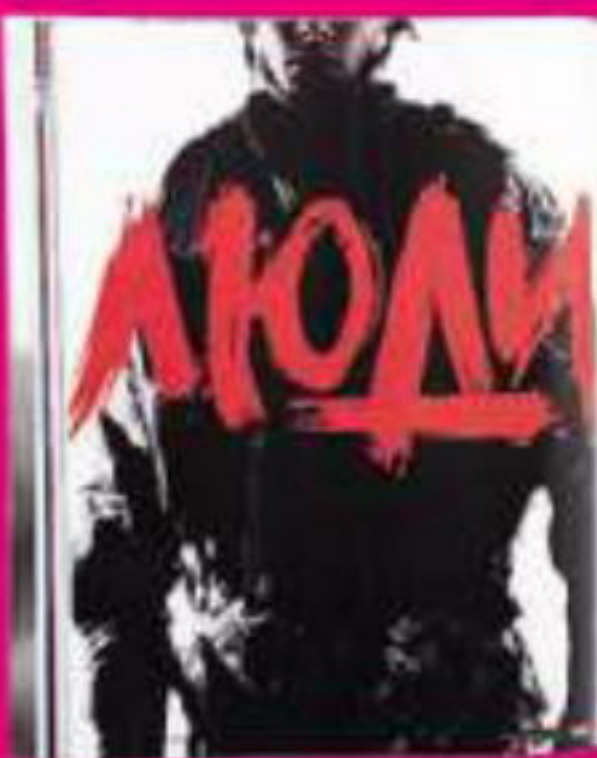
Сергей Бадюк, ветеран спецназа ГРУ, приглашенный инструктор по рукопашному бою для ОМОНа, СОБРа, десантников, спецназа ФСИН и ГРУ.

КСТАТИ

Этот номер (как и многие другие из тех, что в продаже уже не найти) ты можешь скачать на свой iPad. Зайди в iTunes, загрузи на свой планшет приложение Men's Health Russia и наслаждайся нашим архивом.

ИЗ МАТЕРИАЛА «ЛЮДИ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ»:

Телохранители, как правило, работают в деловых костюмах, поэтому и на полигон ходят в пиджаке и ботинках. Зачем? А ты представь: парень всю жизнь тренировался в камуфляже, и тут выходит на работу в пиджаке. Нападение, а в механизме пистолета застревает галстук.



СОВЕТ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА:

Если среди других мужчин ты ведешь себя, как альфа-самец, то на женщину это произведет большее впечатление, чем рассказы о твоём банковском счете. Когда тыходишь в помещение, держи голову высоко, широко расправь плечи и ни в коем случае не сутулься.

ДРУГИЕ СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ 2012 ГОДА

5 ФЕВРАЛЯ

Группа русских ученых, пробуравив 3,8 км антарктического льда, достигла озера Восток, крупнейшего и самого глубокого подледникового озера на планете. Площадь водоема — почти 16 тыс. кв. км, а максимальная глубина — более 1,2 км. Предполагается, что озеро находилось в изоляции от земной поверхности на протяжении нескольких миллионов лет.

23 ФЕВРАЛЯ

Астрономы открыли астероид 2012 DA14, который, согласно их расчетам, год спустя должен был пролететь мимо Земли на опасно близком расстоянии в 27,7 тыс. км. В феврале 2013-го космический камень весом в 40 000 т действительно просвистел мимо нашей планеты, и это было самое тесное сближение астероида с Землей за всю историю осознанных наблюдений за космосом.

29 ФЕВРАЛЯ

В Токио завершено строительство телебашни Tokyo Sky Tree высотой в 634 метра, на сегодняшний день — самой высокой телебашни в мире. К слову, если меряться башнями, известная тебе Останкинская ниже «Небесного дерева» почти на сотню — ее высота составляет 540 метров.



ОТ РЕДАКЦИИ:

Men's Health — крупнейшее в мире мужское издание. Под этим брендом выходит 39 журналов в 46 странах мира, а совокупная аудитория МН — более 24 млн человек. Продолжаем изучать географию бренда Men's Health. Взять, например, Бразилию.

СТРАНА: БРАЗИЛИЯ

ПЛОЩАДЬ: 8 514 877 кв. км (5-я в мире). БРАЗИЛИЯ — САМОЕ БОЛЬШОЕ ПО ПЛОЩАДИ И НАСЕЛЕНИЮ ГОСУДАРСТВО В ЮЖНОЙ АМЕРИКЕ

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ЯЗЫК: ПОРТУГАЛЬСКИЙ

СТОЛИЦА: БРАЗИЛИЯ

ДЕВИЗ: “ПОРЯДОК И ПРОГРЕСС”

КЛИМАТ: РАЗНИЦА В ТЕМПЕРАТУРАХ МЕЖДУ САМЫМ ТЕПЛЫМ И САМЫМ ХОЛОДНЫМ МЕСЯЦЕМ В БРАЗИЛИИ СОСТАВЛЯЕТ НЕ БОЛЕЕ 3–4 ГРАДУСОВ. СРЕДНЕГОВАЯ ТЕМПЕРАТУРА — ОКОЛО +25 ГРАДУСОВ ПО ЦЕЛЬСИУ.

НАСЕЛЕНИЕ: 201,1 МЛН (5-Е МЕСТО В МИРЕ)

СПОРТ: В СТРАНЕ ПРОЙДЕТ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФУТБОЛУ — 2014 И ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ — 2016

ЖУРНАЛ:
MEN'S HEALTH
BRAZIL
ТИРАЖ: 107 000
ИЗДАЕТСЯ: С 2006 ГОДА
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
АЙРТОН СЕЛЬМАН
НОМЕР:
АВГУСТ 2013



ХАРАКТЕРНАЯ ПУБЛИКАЦИЯ:

Танцы повышают твою мужественность. “Почаще устраивай своему скелету хорошенькую встряску, и ты станешь увереннее в себе”, — обещает психиатр Карлос Эдуардо Каррион из Порту-Алегри. Все потому, что от нагрузок на мышцы организм выделяет больше тестостерона. “Кроме того, танцы улучшают твое кровообращение, что будет очень кстати, когда ты уведешь какую-нибудь красотку с танцпола”, — вторит психиатру уролог Челсо Марзано.

ФАКТЫ О СТРАНЕ

74% населения страны так или иначе увлечены футболом: играют сами, ходят на стадионы или следят за матчами по ТВ. Ну или все вместе. Это, понятно, самый популярный вид спорта у бразильцев.

Сборная Бразилии по футболу — единственная в мире сборная, участвовавшая во всех чемпионатах мира по этому виду спорта, и самая титулованная. Бразильцы, напомним тебе, 5-кратные чемпионы мира.

3 млн презервативов раздал бразильский Минздрав гостям карнавала в Рио-де-Жанейро в 2012 году, согласно данным агентства “Франс Пресс”, в рамках кампании по борьбе с распространением ВИЧ-инфекции. Правительство ни одной другой страны не закупает столько контрацептивов на средства бюджета.

64 процента населения — приверженцы Римско-католической церкви. Бразилия — самая большая католическая страна в мире.



НОВАЯ MAZDA3 Я — ЛЕГЕНДА

Легендарный драйв
и совершенство технологий SKYACTIV*

Начиная с первого поколения Mazda3 отличалась уникальным драйверским характером. Само имя Mazda3 стало символом динамики и спортивного духа.

Сохранив лучшее, новая Mazda3 совершает прорыв в инновациях. Технологии SKYACTIV задают новые стандарты управляемости, динамики и топливной экономичности в классе.

А с новой мультимедиа системой взаимодействие с автомобилем становится таким же интуитивно понятным, как управление гаджетом.

Новая Mazda3. Легендарный характер. Новейшее воплощение.

Служба клиентской поддержки Mazda: 8 800 100 00 70.

* Скайэктив. Реклама.

MAZDA.RU

КТО ТЫ?

Читательской аудиторией
 российского МН можно было
 бы населить довольно круп-
 ный город. А в каждом горо-
 де время от времени должна
 проходить перепись населе-
 ния. Твоя задача — ответить на
 несколько вопросов. Сделать
 это можно на нашем сайте
(Mhealth.ru) или прямо здесь,
 заполнив эту форму и отпра-
 вив ее по старинке в бумаж-
 ном конверте.

Komy: Men's Health

Куда: 127018, Москва,
ул. Полковная, д. 3, стр. 1

Заполненные анкеты (как бумажные, так и электронные) примут участие в розыгрыше ценных призов.

С нас: **1.** спортивные часы Nautica A14606G (5 штук) от сети магазинов “Московское время”; **2.** букридеры ONYX B00X C63M Marco Polo (6 штук); **3.** грелки для рук Zippo Hand Warmer (10 штук); **4.** ароматы James Bond 007 Quantum (5 штук); **5.** велосипедный шлем Strellson; **6.** спортивные брюки Freddy; **7.** рюкзак Columbia; **8.** портмоне TJ Collection.

**Розыгрыш состоится
23 декабря 2013 года,
в тот же день его результаты
будут оглашены на сайте
Mhealth.ru.**



1. Ф.И.О

2. ГОД РОЖДЕНИЯ

3. ОБРАЗОВАНИЕ.....

3. ОБРАЗОВАНИЕ

4. ПРОФЕССИЯ

4. ПРОФЕССИЯ

5. СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

5. СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

6. E-MAIL

6. E-MAIL

.....

7. КАК ДАВНО ТЫ ЧИТАЕШЬ МН:

15 лет, с самого первого номера.....☐

Лет, кажется, 8, а то и больше.....☐

От 5 до 8 лет.....☐

От 3 до 5 лет.....☐

Меньше 3 лет.....☐

Этот номер – первый.....☐

8. КАК ЧАСТО ТЫ ПОКУПАЕШЬ МН:

Каждый номер ☐

Раз в два-три месяца ☐

Только если заинтересовал герой обложки ☐

Не покупаю, читаю только сайт ☐

Другое (напиши) ☐

9. ЛУЧШЕ, КОГДА НА ОБЛОЖКЕ:

Актёр.....
Спортсмен.....
Модель без имени, но с мускулатурой.....

**10. НАПИШИ ФАМИЛИИ
3 ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ УКРАСИЛИ
БЫ ОБЛОЖКУ МН:**

- 1)
- 2)
- 3)

11. ВЫБЕРИ 3 НАИБОЛЕЕ ИНТЕРЕСНЫЕ РУБРИКИ В МН:

Организм	
Отношения	
Секс	
Персональный тренер	
Приключения	
Скорость	
Стресс	
Техникум	
Мужской разговор	
Человек с обложки	
Рацион	
Пропитание	
Спорт	
Гид по стилю	
Знание	
Жизнь	
Карьера	
Деньги	
Женский разряд	

12. НАЗОВИ ХОТЯ БЫ ОДНУ, КОТОРУЮ МОЖНО БЫЛО БЫ БЕЗ ПОТЕРЬ УДАЛИТЬ:

Организм.....	☐
Отношения.....	☐
Секс.....	☐
Персональный тренер.....	☐
Приключения.....	☐
Скорость.....	☐
Стресс.....	☐
Техника.....	☐
Мужской разговор.....	☐
Человек с обложки.....	☐
Рацион.....	☐
Пропитание.....	☐
Спорт.....	☐
Гид по стилю.....	☐
Знание.....	☐
Жизнь.....	☐
Карьера.....	☐
Деньги.....	☐
Женский разряд.....	☐

13. ЧТО БЫ ТЫ ПРЕДЛОЖИЛ ИЗМЕНИТЬ В ЖУРНАЛЕ?

[illegible]



paco rabanne

The new fragrance for him

INVICTUS

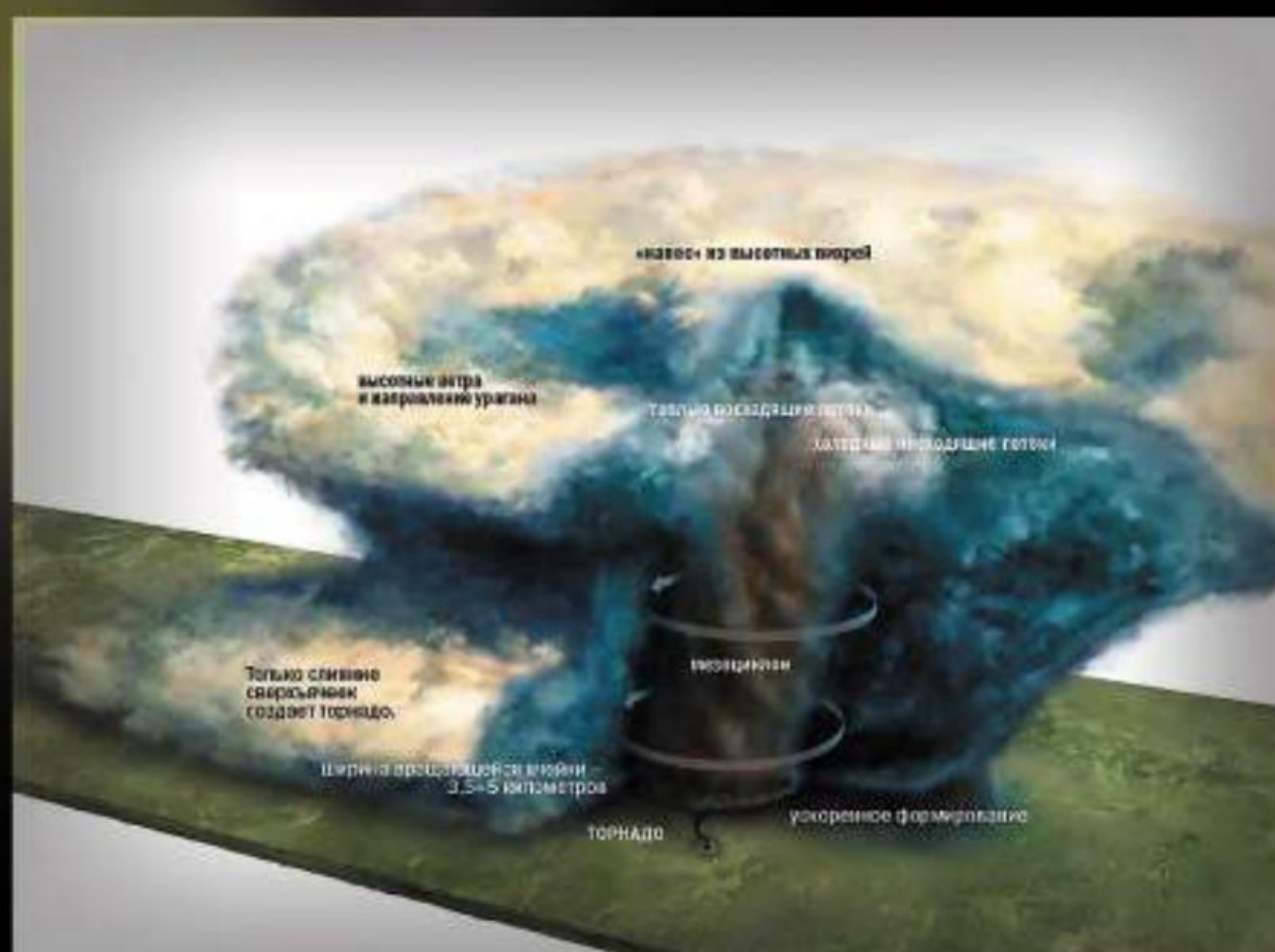




Скачай «National Geographic Россия» на свой iPad



Доступно в
App Store



В ДОПОЛНЕНИЕ К МАТЕРИАЛАМ ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

- интерактивные карты
- видеоролики
- спецэффекты и анимацию
- 3D-иллюстрации
- эксклюзивные фотографии

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ **NAT-GEO.RU**

9+

ЭЛЕМЕНТАРНО



1

Женский бокс — не такая уж новомодная штука, как ты мог подумать. Первый документально зафиксированный бой на ринге между женщинами случился в 1722 году в Лондоне. Соперницам позволялось бить друг друга ногами, царапать, валить на пол и добивать. Из одних источников известно, что серьезные травмы получили обе леди, в других же говорится, что с явным преимуществом победила некая Элизабет Уилкинсон.

2

В 1932 году на Олимпиаде в Лос-Анджелесе 100-метровку среди женщин выиграла польская легкоатлетка Станислава Валасевич. Все бы ничего, но 4 декабря 1980 года (в то время 69-летняя олимпийская чемпионка жила в Кливленде, США) Станислава стала свидетельницей ограбления магазина и погибла от рук грабителя. По законам США в случае смерти от неестественных причин производится вскрытие тела погибшего. Так вот, вскрытие показало, что Валасевич была гермафродитом: у нее (него) были женские и мужские (недоразвитые) генииталии. Кроме того, у Станиславы были хромосомные пары и XX, и XY. Международный олимпийский комитет так и не решил, что делать с наградами этого человека.

3

В октябре 2013-го в рейтинге 100 сильнейших шахматистов мира 56-ю строчку занимала венгерка Юдит Полгар, единственная женщина в этом списке. В общем, тут и так все ясно, но попробуем оправдать слабый пол. Во-первых, женщина не воспринимает шахматы как профессию. Разминка для ума, хобби, один из способов самореализации — но не более. Во-вторых, шахматы — игра военного толка. В нас азарт, борьба за первенство заложены эволюционно. Девушки же не умеют идти в этом до конца, не приучены природой. Поэтому — только 56-я строчка.

4

Большой спорт не идет женщинам на пользу. Взять хотя бы румынскую теннисистку Симону Халеп. В 2009 году, когда ей было 17, Симона решила, что добиться больших успехов в большом теннисе ей мешает большая грудь (6-й размер при росте 1 м 68 см — эффектная фигура!). В том же году она сделала операцию по уменьшению груди и впервые попала в топ-200 теннисисток мира. В октябре этого года она была 18-й ракеткой мира, ее лучший результат — 17-е место. Но мы-то никогда не забудем ее бывшего величия.

МЕЖДУ БУЛОК ПО-ВОСТОЧНОМУ

Бургеры — это вкусно, и стесняться их не надо. Особенно если ты умеешь готовить вкуснейший азиатский вариант со свиной котлетой.



22 МИНУТЫ

4 булки для бургеров
500 г свиного фарша
120 мл рисового уксуса
½ длинного огурца
с гладкой шкуркой,
нарежь тонкими
полосками
2 зубчика чеснока,
раздави
2 луковицы-шалот,
мелко порежь
1 ст. л. свежего имбиря,
мелко порежь
2 ст. л. майонеза
(лучше домашнего)
1 ст. л. острого соуса
шрирача (или любого
соуса чили)
4 ст. л. соуса хойсин
Соль

МИНУТЫ 0–3

Нарезанные огурцы положи в миску, залей уксусом, посоли, перемешай, отставь в сторону.

МИНУТЫ 4–9

В другую миску выложи фарш, добавь чеснок, имбирь, лук-шалот, 1 ч. л. соли. Все это хорошенько смешай и раздели фарш на четыре одинаковые котлеты. Сверху каждую котлету продави большим пальцем, чтоб получился маленький кратер (это углубление помогает ей держать форму). Разогрей сковородку на среднем огне.

МИНУТЫ 10–22

Поджарь котлеты до плотного коричневого цвета, минут по 5 на каждой стороне. Пока они жарятся, смешай майонез с соусом шрирача и намажь смесью нижние половины булок. Соусом хойсин смажь верхние половины. Сооруди бургеры, украсив котлеты подмаринованными огурцами (уксус оставь в миске). Питайся.

БЫСТРЫЙ МАРИНАД

Маринованные овощи — это не обязательно сутки на кухне, тонны патиссонов, куча стеклянных банок и машинка для закатывания крышек. Вот тебе еще три способа придать овощам требуемую пикантность за 10 минут.

ОВОЩИ (120 г)	УКСУС (120 мл)	ЧТО ДОБАВИТЬ	С ЧЕМ ВКУСНО
Перец халапеньо, кружочками	Рисовый	2 ст. л. соевого соуса	С кесадильей и с китайским фастфудом
Морковь, соломкой	Яблочный	Щепотка молотого красного перца и соль	С рисом и с рыбой
Капуста, нашинкованная	Винный белый	2 раздавленных зубчика чеснока и соль	С варено-копченой свиной и с шашлыком

В КАЖДОМ БУРГЕРЕ

500 ккал
24 г белка
34 г углеводов
29 г жира

Прокачай свинью Соус хойсин можешь заменить любым другим азиатским изобретением: соусом терияки, тонкацу, тайским арахисовым. Ну или даже более знакомым вустерским соусом.

P.S. В 100 г свинины — 20% ТВОЕЙ ДНЕВНОЙ ДОЗЫ ЦИНКА, КРАЙНЕ ПОЛЕЗНОГО ДЛЯ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ



BVLGARI

BVLGARI
MAN
EXTREME

ВОТ ДО ЧЕГО ДОШЕЛ



ВИКТОР ПИУНОВ

ВОЗРАСТ: 28 ЛЕТ
РОД ЗАНЯТИЙ:
СОТРУДНИК ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ КОМПАНИИ
РОСТ: 189 СМ
ВЕС ДО: 137 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 87 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 9 МЕСЯЦЕВ



Impossible is nothing (“нет ничего невозможного”) — это девиз не только одной спортивной компании, но и мой. В 27 лет я весил под 140 кг и решения для выхода из данного положения не видел. Лишний вес, конечно, подбешивал. Время от времени разговаривали с другом о том, что надо бы в тренажерный зал пойти, но идея жила лишь на уровне разговоров.

И тут я ни с того ни с сего решил: пойду пешком пройду. И прошел несколько километров. Постепенно, день за днем, я увеличивал свой километраж и в итоге пришел к 20–25 км хода в день при любой погоде (благо лето было). Вкупе со сменой рациона (ничего необычного: жареное, жирное, соленое — нет, рис, гречка, курица, яйца — да) эта ходьба

избавила меня от 25 килограммов. А с осени записался в фитнес-клуб, где и продолжил дело. Парни, которые занимались вместе со мной, давали полезные советы, что-то подсмотрел в интернете, занимался (и занимаюсь) 3–6 раз в неделю, чередуя силовые тренировки с кардио. Вот таким образом я и сплавил куда-то 50 кг жира. Честно говоря, не до конца понимаю, как все это получилось, но знаю одно: если ты чего-то хочешь — just do it.

Я ХУДЕЮ,
ДОРОГАЯ
РЕДАКЦИЯ

НЕ В ЗОНЕ ЛИ ТЫ РИСКА?

Всем известно, что индекс массы тела отлично сигнализирует о проблемах с лишним весом. Но есть еще один показатель — окружность талии, который ничуть не хуже предсказывает спровоцированные ожирением болезни. Запомни: окружность талии не должна превышать половину твоего роста.



Если и ты смог взять волю в кулак и сбросить лишние килограммы, расскажи об этом всем! Стань примером для других! Свою историю и фото “до/после” присылай на elementarno@imedia.ru. К тому же у тебя есть шанс выиграть водонепроницаемую электробритву Remington XR1370 HyperFlex Pro.



P.S. УВИДЕЛ ПАКЕТ ЧИПСОВ — ПРЕДСТАВЬ КУБИКИ У СЕБЯ НА ЖИВОТЕ. ЭТО ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ СОБЛАЗНА ОБЖОРСТВА

CERTINA

SWISS WATCHES SINCE 1888



PRECISELY
YOUR
MOMENT

DS EAGLE

WWW.CERTINA.COM

CERTINA 125TH
ANNIVERSARY

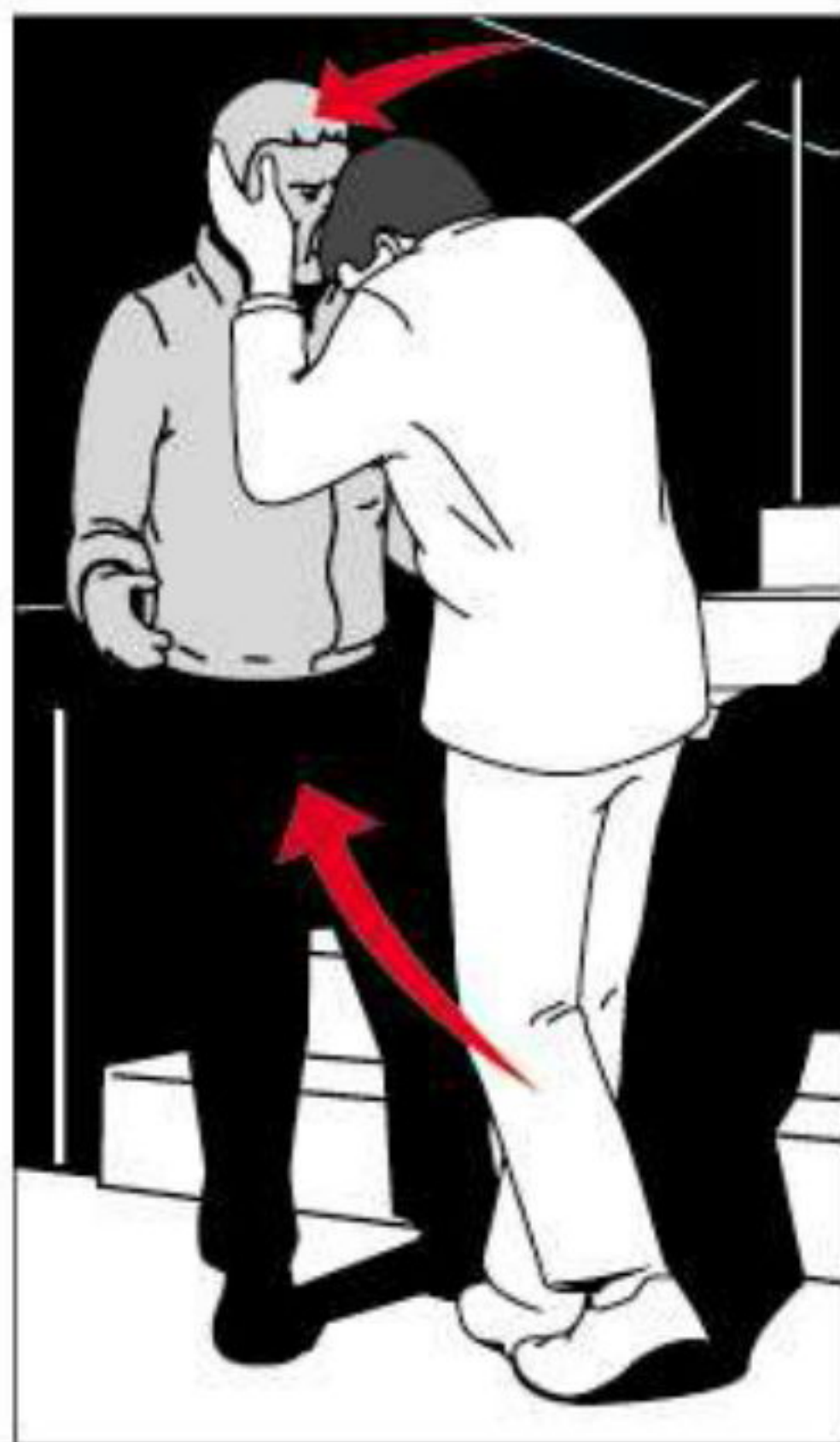
«ИМЕННО ТВОЙ МОМЕНТ» — 125 ЛЕТ БРЕНДУ CERTINA. Официальный дистрибьютор ООО «Спарт Групп» (РФ), 121099, г. Москва, Новинский бул., д. 3 стр. 1, тел. +7 (495) 590 68 45, тел./ф. +7 (495) 590 98 48 РЕКЛАМА

Часовой бутик «Hour Passion», г. Москва, ул. Тверская, д. 9, тел: 8 (495) 792-37-40
Часовой бутик «Hour Passion», г. Москва, 1-й Покровский проезд, д. 1, ТЦ «МЕГА Белая Дача», тел: 8 (495) 915-84-49
Часовой бутик «Тайм Авеню», г. Москва, Земляной вал, д. 33, «АТРИУМ», 1-й эт., тел: 8 (495) 937-62-05
Часовой бутик «Тайм Авеню», пл. Киевского вокзала, д. 1, «Европейский», 1-й эт., атриум «Рим», тел: 8 (495) 225-73-54
Часовой магазин «Conquest», г. Москва, ул. Новослободская, д. 4, ТД «Дружба», тел: 8 (499) 973-93-04

САМООБОРОНА

ПОДХОД К ПОДЪЕЗДУ

Даже мастера единоборств нередко оказываются застигнутыми врасплох грабителями в подъездах. Достаточно невнимательно войти внутрь — хлоп по голове, и все дела.



Подходя к подъезду, смотри по сторонам. Заметил подозрительных личностей — будь наготове. Поздно вечером сомнительная компания перекрывает вход в подъезд — возможно, есть смысл зайти в магазин, подождать, пока уйдут. Или хотя бы позвонить домашним, предупредить: мол, сейчас приду, встречайте. Есть оружие — подготовь. И не забывай о простых правилах.

1 Подъезд не должен быть темным. Исправно плати консьержке, сообщай о перегоревших лампочках, устанавливай собственное освещение у себя перед дверью, ставь систему наблюдения, знай в лицо всех жильцов, здоровайся.

2 Подошел к двери подъезда, осмотрелся. Если кто за тобой проскакивает — не оставляй без внимания, хотя бы пропусти вперед.

3 Вошел, почувствовал неладное — притормози на пару секунд. Используй секретный прием, называется “разведчик слушает тишину”: приложи ладони к ушам и приоткрой рот — так лучше слышно. Если кто-то ждет тебя с неприятными намерениями, велик шанс, что он себя выдаст.

4 Если на своем этаже слышишь странные звуки, сопение подозрительных личностей — возвращайся в лифт и езжай выше. Обороняться сверху будет проще, чем снизу. Но убежать будет сложнее, учти.

5 По лестнице поднимайся как бы вполоборота, спиной к стенке. Так ты видишь весь лестничный пролет.

ЭКСПЕРТ: Максим Шрамков, инструктор клуба “Самооборона 100%”

Если ты расслабился (ну или зашел в чужой неосвещенный подъезд) и все-таки подвергся нападению, дерись, как последний раз. Грабитель в подъезде — не уличный хулиган, у него был конкретный план, и у него есть преимущество: он готов к атаке.

1 Как всегда, если грабителей несколько, они вооружены и первым делом приставили тебе нож к шее, — отдай им то, что они просят. Ну а если решил биться, то действуй наверняка.

2 Заметил внезапную атаку подонка? Закрой голову руками и с криком сближайся с ним —хвати за ворот или за шею и бей головой в лицо, коленом в пах, свали его на землю рывком за затылочную шейную часть или за ворот куртки и отведи несколько мощных пинков ногами.

3 Если гад не один, старайся прижаться спиной к стене и отбиваться короткими сериями ударов (подойдут удары ногой в колено и пах, руки при этом прикрывают твою голову).

4 Если удалось пробить одного противника, сближайся с ним, схвати и прикрывайся им от другого нападающего. Кричи, привлекай внимание соседей, зови на помощь. Если честно, тебе вряд ли помогут, но зато ты нарушишь планы нападавших “обуть” тебя потихому, да и себя заведешь на бой.

5 Получилось отбиться — беги к выходу, на улицу и ищи помощи у прохожих, кричи, зови соседей. Обязательно вызывай полицию. Если подонки выбежали из подъезда — не преследуй их, но постарайся запомнить приметы.

ПИШИТЕ ПИСЬМА
МЕЛКИМ ПОЧЕРКОМ

Бессмысленное выражение из серии “дитям мороженое, бабе цветы” тоже пришло из советского кино. Это слова из песни, которая звучала в короткометражке “Возьмите нас с собой, туристы” (1970): “А ты пиши мне письма мелким почерком, поскольку места мало в рюкзаке”.

С КОНДАЧКА

По одной из версий, имеется в виду скандал — прием в мужском народном танце, когда удалой плясун бодро выступает ногой вперед, пяткой в землю, носком вверх. Поэтому “с кондачка” и употребляется в значении “лихо, не раздумывая”.

ПОД МУХОЙ

Раньше говорили “с мухой”. “Муха”, или “мушка”, — модная в начале XIX века карточная игра. Выигравший оказывался “с мухой”, т.е. с удачей, с победой, с деньгами и (как следствие) с выпивкой. Позже “с мухой” превратилось в “под мухой” — по аналогии с фразой “под хмельком”.



**MONT
BLANC**
LEGEND
НОВЫЙ АРОМАТ



ПЕРВАЯ ПАРА

Женская грудь — тема такая же вечная, как пиво с воблой. И нам не нужен специальный повод, чтобы прикоснуться к прекрасному, — мы делаем это по первому зову души.

КАК ВЫБРАТЬ ЕЙ ПОДАРОК?

1. Размер

Разные производители по-разному мудрят с размерами бюстгалтеров. Поэтому: обрати внимание на то, какое белье чаще всего надевает твоя девушка, выбери три ее любимых бюстгалтера, посмотри их размер и вычисли среднее значение. На него и ориентируйся.

2. Модель

Самая популярная модель — это классическая, с закрытой чашкой. Чтобы твой сюрприз был сюрпризом, выбери иное: для груди размера А и В — так называемую “анжелику”, для размера С и больше — “три четверти”. А вот знаменитых пуш-апов избегай. Так ты намекнешь, что тебе и без дополнительной поддержки все нравится.

3. Прочее

Ума не приложишь, какой цвет выбрать? Остановись на черном — это фактически беспроблемный вариант. Альтернатива — белое кружево или простой хлопок. А вот красное, розовое, леопардовое и прочее в таком духе выбирай только в том случае, если регулярно замечал что-то похожее на девушке.

ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Ты наверняка знаком с разными теориями насчет того, почему женская грудь притягивает мужчин, как магнит. Она — показатель фертильности, она — сигнал о сексуальной зрелости, она — просто приятная на взгляд и на ощупь.

Но есть версия, что в грудную клетку, в смысле ловушку, ты попал намного раньше того момента, когда узнал, что такое фертильность и зрелость. Как говорит Ларри Янг, профессор психиатрии из Университета

Эмори (США), тяга к груди — это тяга к эмоциональной близости, которую ты буквально впитал с молоком матери.

Во время грудного вскармливания и у ребенка, и у матери вырабатывается окситоцин, гормон привязанности, который действует как мягкий приятный наркотик. Память об этом остается в мозгу навсегда, и вот уже взрослые дядьки, как дети, тянутся к груди партнерши.

НЕ СОДЕРЖИТ ГМО

Почему у одних девушек во время танца грудь элегантно подсакивает (например, как у модели Кейт Аптон в видеоролике Cat Daddy, оцени на YouTube), а у других — не проявляет никаких признаков прыгучести? Все зависит не от размера даже, а от строения груди — объем жировой ткани, величина собственно молочных желез, количество и качество соединительных тканей у всех разное. И да, грудь, в которой больше жировой ткани, лучше подпрыгивает.

P.S. СЕВЕРНАЯ, ВОСТОЧНАЯ ЕВРОПА И АЗИЯ — РЕГИОНЫ, ГДЕ У ЖЕНЩИН ЧАЩЕ ВСЕГО ВСТРЕЧАЕТСЯ БОЛЬШАЯ ГРУДЬ



BLACKREEF by
TechnoMarine



Discover more on technomarine.com

PROTIME
— DISTRIBUTION

Эксклюзивный дистрибьютор в России: г. Москва, ул. Веткина, 4. Тел.: (495) 926 0700. www.protime-distribution.com



ЗАМЕНИТЕЛЬ ПУЛЬСОМЕТРА

Когда под рукой нет электроники, определить степень нагрузки на сердце поможет старый аналоговый способ.

50–60%*

Дыхание частое, но ты можешь разговаривать

60–70%

Разговаривать становится трудно

70–80%

Между вдохами-выдохами ты можешь выкашлять лишь отдельные слова

80–90%

Разговаривать фактически невозможно — легкие добывают кислород для мышц

90–100%

Очень глубокие, мощные вдохи. Какой там говорить — выжить бы!

* от максимальной частоты пульса

Действуй так. На любом из этих тренажеров сначала разогревайся в течение 5 минут. А затем, используя регулятор нагрузки и встроенный пульсометр, проделай следующее. 1 минуту тренируйся на 85–90% от максимальной частоты пульса (чтобы вычислить МЧП, умножь свой возраст на 0,7, а затем вычти полученный результат из 207). 2 минуты проведи в расслабленном режиме на 55–65% от МЧП. Это был один интервал. Сделай 8 интервалов и учти наши рекомендации по работе на каждом тренажере. Слишком сложно? Сделай 6 вот таких интервалов: 2 минуты на 70–80% от МЧП, 2 минуты в расслабленном темпе.



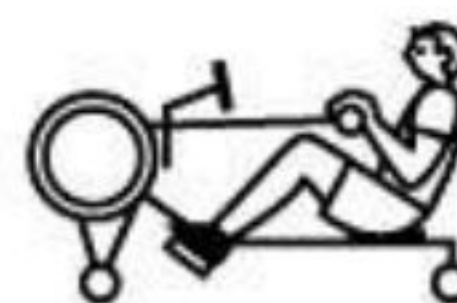
Беговая дорожка

типичная ошибка

Ты бежишь по ровной, параллельной полу поверхности.

как следует

Установи наклон на уровне 1–1,5%. Этот небольшой подъем увеличит интенсивность и жиросжигательный потенциал твоей тренировки без перегрузки ног. А еще благодаря этому уменьшится длина шага и, соответственно, понизится риск получить травму из-за неправильной техники бега.



Гребной тренажер

типичная ошибка

Ты задействуешь верх корпуса, чтобы сделать гребок.

как следует

На гребном тренажере главная движущая сила — это сила твоих ног. Руки нужны лишь на излете движения, чтобы подтянуть “весла” к груди. А вот в фазе отдыха (55–65% от МЧП) оставляй ноги распрямленными, в то время как руки продолжают таскать “весла” туда-сюда.



Эллипс

типичная ошибка

Ты выставляешь слабоватый уровень нагрузки.

как следует

Большинство людей разгоняют эллиптический тренажер и дальше двигаются фактически по инерции, вместо того чтобы с усилием выдавливать каждый шаг. Выставь нагрузку так, чтобы приходилось каждый раз давить на подножки. Сильно не разгоняйся, зато сожжешь больше калорий.



Велотренажер

типичная ошибка

Ты как сел в седло — так и сидишь.

как следует

Во время интенсивной фазы каждого интервала увеличивай нагрузку и вставай — как будто заползаешь на велосипеде на крутую горку. Так ты задействуешь кор и верх корпуса — и превратишь преимущественно ножную кардиотренировку в отличную разминку для всего туловища.

ТРЕНИРОВКА НАД ОШИБКАМИ

Что может быть лучше интервальной кардиотренировки? Только кардиотренировка, выполненная без единого недочета.

ЭКСПЕРТ: ДЖО ДАУДЕЛЛ, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО СИЛОВОЙ И ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

P.S. УСТАНОВКИ, ОТДАЛЕННО НАПОМИНАЮЩИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРЫ, НАЧАЛИ ДЕЛАТЬ УЖЕ В КОНЦЕ XVIII ВЕКА

S.T. Dupont
PARIS

58 Avenue MONTAIGNE



16

ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ
МЫ НЕ МОЖЕМ ПОНЯТЬ

1. Почему в кафе по телевизору крутят музыкальные клипы, а в колонках всегда звучит другая музыка.

2. Зачем мужики выплевывают жвачку в писсуар: она ведь не просочится в дырочки, как бы нам ни хотелось.

3. Почему некоторые до сих пор вставляют себе золотые зубы.

4. Зачем в городах белят стволы деревьев: зайцы их не сгрызут, а от насекомых известь не спасает.

5. Зачем некоторые мужчины надевают майку-алкоголичку под рубашку.

6. Куда бросать мусор в метро.

7. Почему город — Екатеринбург, а область — Свердловская. Почему город — Самара, а железнодорожное направление — Куйбышевское.

8. Вот есть “чаша” и “чашка”, “стена” и “стенка”, “кора” и “корка”. Но почему “тарелка” есть, а “тарелы” — нет? “Палка” есть, а “палы” — нет? “Булка” есть, а “була” где?

9. Зачем люди смотрят, читают, употребляют то, что им не нравится. Ругают — и продолжают смотреть, пользоваться.

10. Почему большинство водителей дожидаются, когда бензин в баке почти или совсем закончится.

11. Зачем кассиры разрывают чек, прежде чем отдать его тебе. Это раньше ты платил деньги, брал чек, шел с ним в нужный отдел и получал товар. При этом чек “гасили” — разрывали или накалывали на спицу. А сейчас-то что?

12. Зачем чернокожие загорают.

13. Зачем нужны разговорные “шоу” на музыкальных радиостанциях: нам хочется просто слушать музыку.

14. Почему наши соотечественники, когда разговаривают с иностранцем по-русски, постепенно повышают голос. “Т-О-М-А-Т-Н-Ы-Й-С-О-К!” звучит ничуть не понятнее, чем просто “томатный сок”.

15. Зачем нужны пепельницы в современных самолетах.

16. Для чего бабки-энтузиастки кладут в подъездах жилых домов ковры. Зимой они (ковры) вечно мокрые, хлюпают и пахнут. Кажется, помыть плиточный пол проще, чем возиться с этой дрянью.

P.S. ЗОЛОТЫЕ ЗУБНЫЕ ПРОТЕЗЫ НАХОДИЛИ ЕЩЕ В МОГИЛАХ ЭТРУСКОВ, ЖИВШИХ В I ТЫСЯЧЕЛЕТИИ ДО Н.Э. В ИТАЛИИ

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ НОМЕРА В ТВОЕМ ПЛАНШЕТЕ

iPad
Samsung Galaxy Tab



Теперь и бесплатная LITE-версия!



“АЛЕНКА” ПОТЕКЛА

Чем бы ты ни привык согреться холодными вечерами, а горячий шоколад в этом смысле — прекрасное решение. Особенно если хочешь слегка выпендриться перед девушкой. Рассказываем, как готовить.

РЕЦЕПТ №1

Обычный*

Возьми:

100 г горького шоколада
½ стакана холодной воды
1½ стакана молока средней жирности (2,5–3,5%)

Приготовь:

1. Кастриюлю с водой поставь на средний огонь, разломай шоколад на мелкие кусочки и покидай в воду, добавь молоко и, помешивая, доведи до кипения.
2. Снимай с плиты, разливай по чашкам и дай напитку немного остыть. Готово!

* Все рецепты рассчитаны примерно на 2 большие или 4 маленькие чашки

РЕЦЕПТ №2

Ванильный

Возьми:

120 г молочного шоколада
180 г горького шоколада
1 стакан любого какао-порошка
1 л молока средней жирности
25 г сахара
½ стручка ванили

Приготовь:

1. На половинке стручка ванили сделай продольный разрез, вычисти семечки в миску, туда же брось разрезанный стручок, засыпь сахар, все перемешай, накрой пищевой пленкой и оставь на ночь при комнатной температуре (сахар должен наполниться ванильным духом).
2. На завтра закинь обе шоколадки в блендер или кухонный комбайн и покроши их как можно мельче. Из миски с сахаром выуди стручок ванили, добавь измельченный шоколад и какао. Тщательно перемешай. А затем делай так: равными порциями распредели смесь по кружкам, залей равным количеством горячего молока и хорошо перемешай. Можешь все украсить взбитыми сливками.

РЕЦЕПТ №3

Пряный

Возьми:

120 г горького шоколада
2 стакана молока средней жирности
Цедру двух апельсинов
½ ч. л. растворимого кофе
Щепотку тертого мускатного ореха

Приготовь:

1. В кастрюле смешай молоко, поломанный шоколад, кофе, порванную цедру и мускатный орех.
2. Поставь посудину на слабый огонь и нагревай, помешивая, пока масса не станет однородной. Увеличь огонь и доведи смесь до кипения. Снимай с огня, вылавливай цедру и аккуратно, чтобы не попасть под горячие брызги, взбей до пенистого состояния (венчиком или миксером).
3. Снова поставь кастрюлю на огонь. Доведи до кипения, сними с огня и опять взбей. Подожди, пока смесь остынет до комнатной температуры, а перед подачей снова все повтори: доведи до кипения и взбей.

Рецептами поделился Филипп Пак, шоколатье кафе-бутика Debaube & Gallais

P.S. БЕЛЫЙ ШОКОЛАД ПОТОМУ БЕЛЫЙ, ЧТО В НЕМ НЕТ КАКАО-ПОРОШКА, ЕСТЬ ТОЛЬКО КАКАО-МАСЛО И СУХОЕ МОЛОКО

Всегда рядом

Максимальная комплектация
1 585 000 рублей*

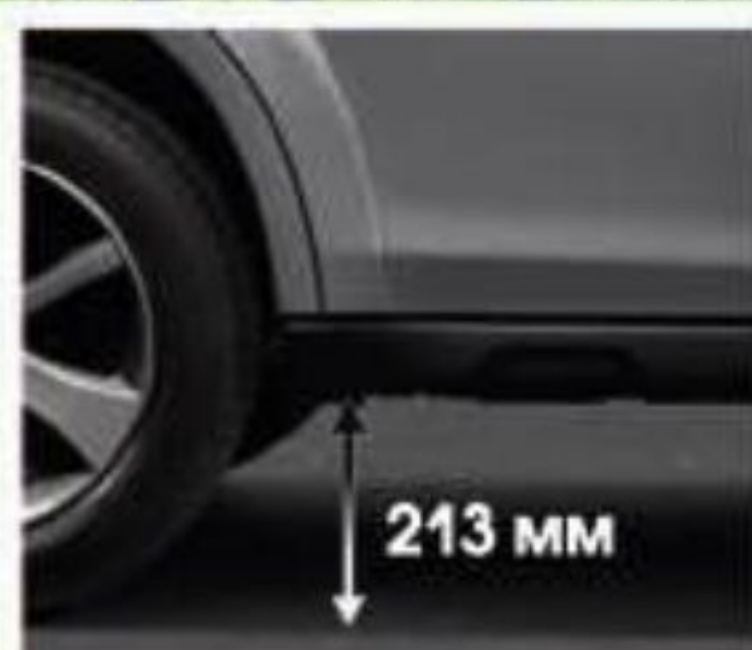


 /SubaruRussia



SUBARU

Уверенность в Движении



213 мм



1690 л



OUTBACK

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ SUBARU
8 (800) 555-00-20

Почувствуй, что жизнь не стоит на месте, вспомни о самых близких и возьми их с собой. С обновленным универсалом повышенной проходимости Subaru Outback 2014МГ легко оказаться там, где захочется. Современное оснащение, мощный двигатель, большой дорожный просвет, просторный багажник и комфортабельный салон дополняют приятные впечатления от поездки, ведь такие моменты — бесценны. Subaru Outback. Всегда рядом!

www.subaru.ru



* Цена указана для версии 2.5i-X ** Помощь на дороге. Товар сертифицирован. Реклама.

**ПОНАДОБЯТСЯ**

50 м тонкого капронового шнура
 20 прутьев арматуры,
 60 см каждый
 10 сосновых досок, 50x150x5000 мм
 6 сосновых досок, 50x150x300 мм
 1 кг саморезов 50 мм
 1 кг саморезов 75 мм
 180 м² армированной
 полиэтиленовой пленки

СКОЛЬЗКАЯ ТЕМА

Мечтал о настоящем катке на дачном дворе? Получай. Мы расскажем, как соорудить идеальную площадку, а ты уж сам решай, на что ты способен.

ШАГ 1

Выбери площадку по-ровнее и отмерь на ней прямоугольник 10x15 м. По углам хорошенько вбей по арматурине, чтобы над землей осталось торчать 15 см, и натяни между ними шнур. Убери с площадки весь мусор — камни, палки, рыбы головы.

ШАГ 2

5-метровые доски поставь на ребро по периметру площадки (внутри бечевки) и с внешней стороны соедини их с помощью маленьких досок и 50-мм саморезов.

ШАГ 3

По углам совмести доски под прямым углом и скрепи 75-мм саморезами. Вбей по второй арматурине снаружи каждого угла так, чтобы выступающий угол коробки упирался в щель между двумя металлическими прутьями. Также вбей по 2 арматурины снаружи коробки в местах стыка 5-метровых досок.

ШАГ 4

Благодаря пленке ты примнешь газон, но не убьешь его. Расстели пленку внутри коробки, соединив мес-

та стыка скотчем, если требуется. Прижми ее в углах, чтобы резервуар максимально повторял форму коробки. Свободные края перекинь через борты и, не натягивая, присобачь пленку снаружи к доскам строительным степлером.

ШАГ 5

Время заливать каток, но делать это надо постепенно. Идеальный вариант для заливки — шланг с распылителем. Наполнил резервуар на 2-3 см — оставь на ночь, чтобы вода

замерзла. На следующий день добавь еще 3 см — этот слой пусть замерзает две ночи. И так еще пару-тройку раз, пока лед почти не сравняется по высоте с опалубкой.

ШАГ 6

Когда каток покроется царапинами и выбоинами, просто возьми шланг с насадкой-распылителем и пройдишь по всей поверхности льда. Или окунай швабру в горячую воду и «мой» лед. Наутро он будет как новый.

ЛУЧШИЙ НОН-ФИКШН
ЗДЕСЬ И ВСЕГДА



В ПОГОНЕ ЗА СОЛНЦЕМ

Ричард Коэн

Ричард Коэн в буквальном смысле объехал весь мир, и все для того, чтобы написать книгу про Солнце — звезду, которая дает нам жизнь. Он изучил сотни томов всевозможной литературы, наблюдал обряды солнцепоклонников, слушал музыку и вчитывался в древние тексты. Если у тебя были вопросы про Солнце — от физики и химии до живописи и религии — и ты не знал, кому их задать, то эта книга для тебя.



АЗБУКА АНАРХИСТА

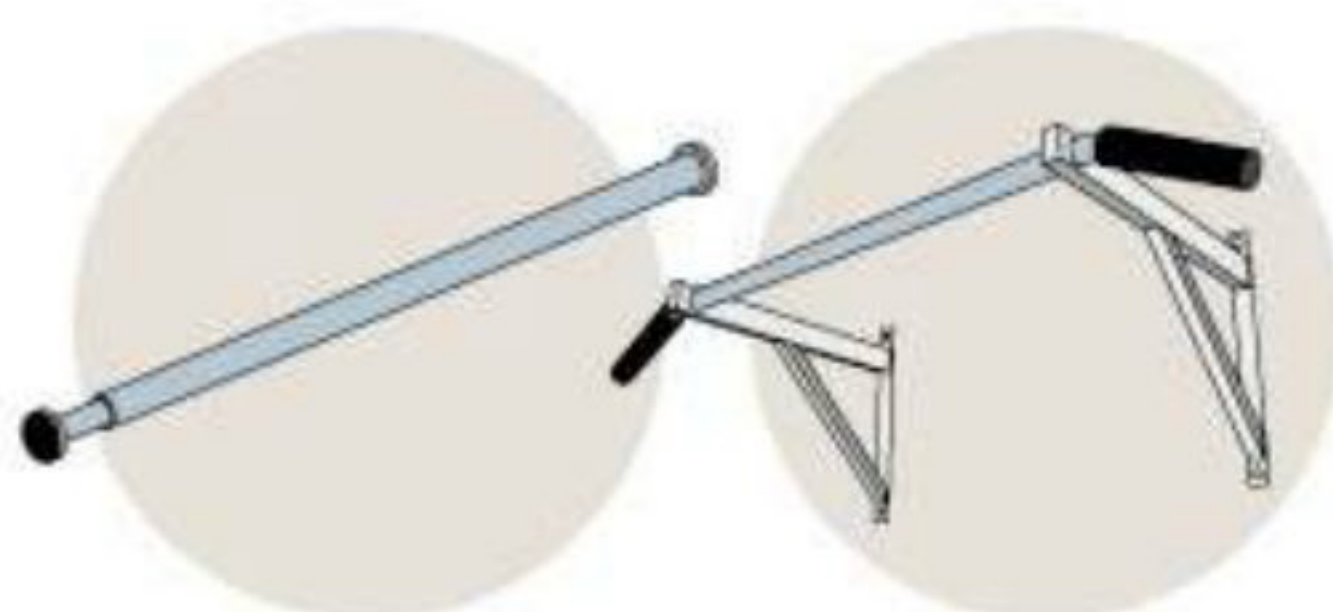
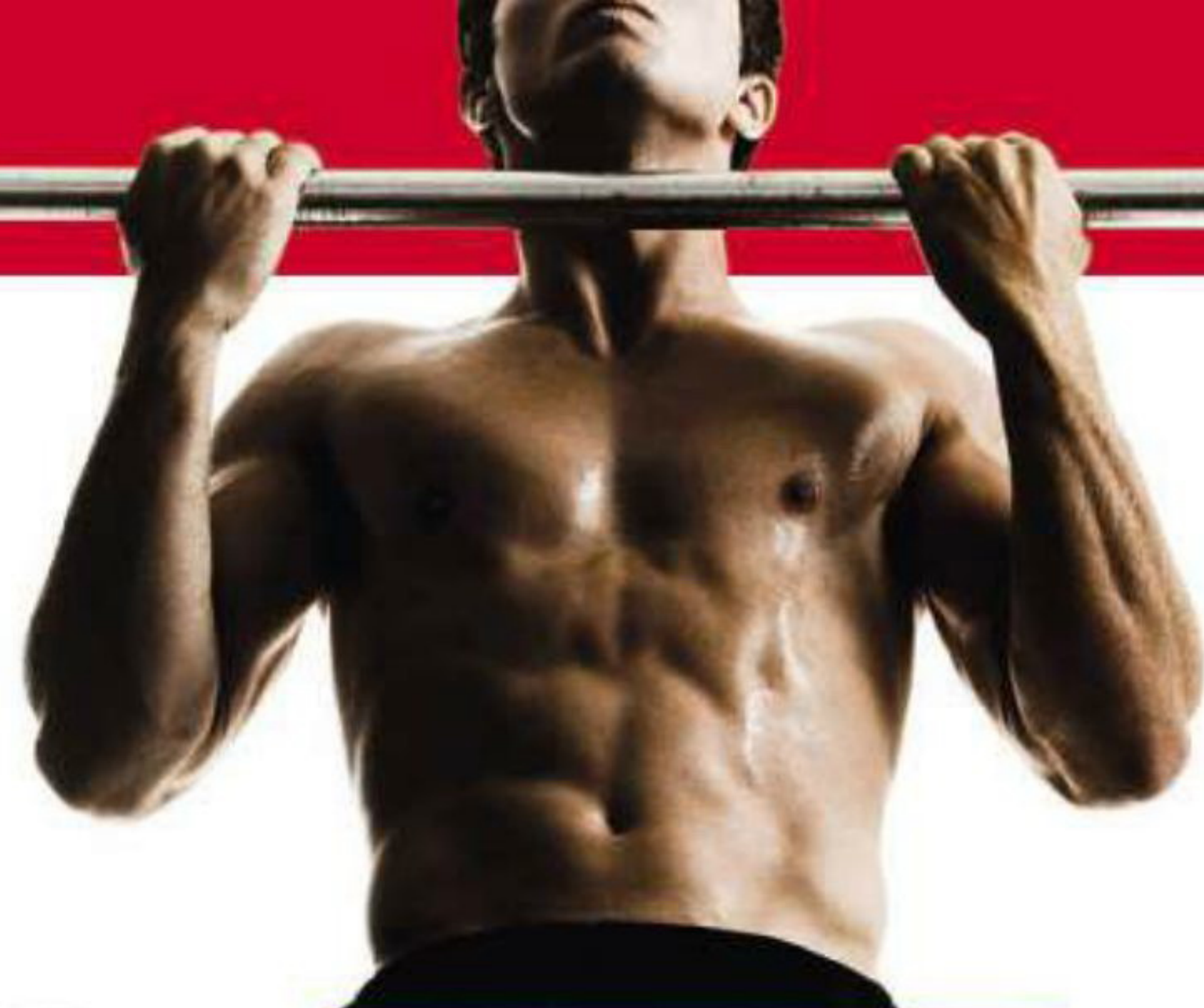
Нестор Махно

Мемуары легенды анархистского движения — подробный рассказ о зарождении этого самого движения, который Нестор Иванович не завершил, скончавшись в эмиграции. Но и того, что он успел написать, хватает. Читаешь и словно сам переживаешь события почти столетней давности. В конце — поэтические опыты автора: «Большевику не веря, / Кричали все одно: / «Не ври как сивый мерин, / Мы все идем к Махно!»»

P.S. ЗАЛИВАТЬ КАТОК НАДО ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ НЕ ВЫШЕ -5°C ПРИ БЕЗВЕТРЕННОЙ ПОГОДЕ, ЧТОБЫ ЛЕД ПОЛУЧИЛСЯ ГЛАДКИЙ

ВИСИТ, НЕ БОЛТАЕТСЯ

Настало время, когда к уличному турнику примерзают руки. Поэтому мы предлагаем сделать уличный воркаут домашним, пока грачи не прилетели. А уж какой турник тебе нужен — выбирай сам.



ТУРНИК В ПРОЕМ

Простая перекладина, которая крепится враспор в небольшом проеме (как правило, от стены до стены должно быть от 60 до 180 см). Дверной проем вряд ли подойдет (либо перегородишь проход, либо, подтягиваясь, будешь биться головой о верх дверной коробки), а вот коридор — в самый раз. Плюс в том, что не нужно сверлить стены. Выдерживает до 150 кг.



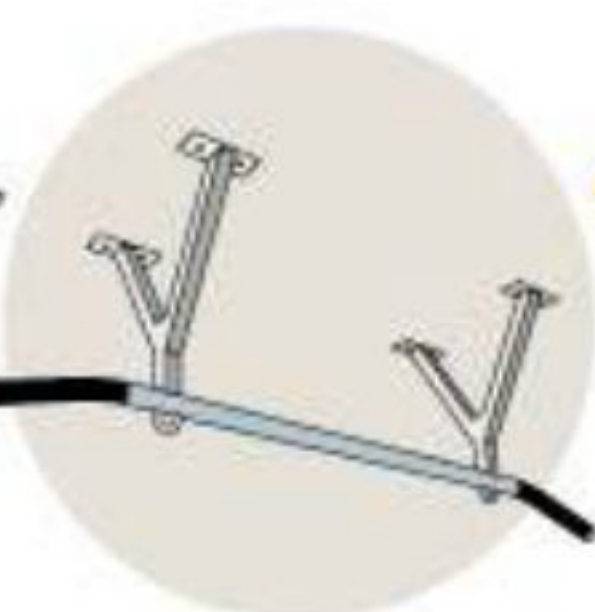
НАСТЕННЫЙ

Стандартный настенный турник крепится к стене четырьмя анкерными болтами и выдерживает не менее 200 кг. Это может быть как обычная перекладина под хват на ширине плеч, так и усложненная конструкция с дополнительными ручками под широкий хват и узкий параллельный хват. Нередко оснащен проушинами, чтоб можно было повесить грушу, грузоблочную систему или зацепить жгут.



НАСТЕННЫЙ С БРУСЬЯМИ

Эта конструкция не крепится намертво к стене. К стене крепятся две пары крюков: повыше и пониже. Развернув тренажер нужной стороной и повесив на верхние крюки, ты получаешь настенный турник под разные виды хватов. Развернув его другой стороной и подвесив на крюки пониже, ты полноценно развлекаешься на брусьях.



ПОТОЛОЧНЫЙ

Такой турник сгодится на случай, когда все стены замаскированы шкафами, завешаны картинами или сделаны из пенопласта. Потолок — вещь, как правило, прочная, к нему и крепится турник. Это может быть как простая перекладина, так и сложная конструкция с ручками и для обычного, и для широкого, и для узкого параллельного хвата.

ЭКСПЕРТ: КИРИЛЛ БИЛЫЙ, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР КОМПАНИИ «ИДЕАЛЬНЫЙ ТУРНИК», IDEALTURNIK.RU

НЮАНСЫ

- Идеальная стена для крепления турника — бетонная или кирпичная. Жиденькая межкомнатная перегородка, пеноблоки, гипсокартон — не подойдут.
- Высота от перекладины до потолка должна быть не меньше 30 см, чтобы во время подтягивания ты не бился макушкой. Если высота потолка позволяет, вешай турник так, чтобы почти касаться перекладины кончиками пальцев, когда стоишь на цыпочках. Со слишком высокого турника придется каждый раз спрыгивать, а это плохо для суставов, особенно когда занимаешься с утяжелителями.
- Обрати внимание на то, чтобы места хвата на турнике были покрыты специальной нескользящей краской.
- Если у тебя девственные ладони, пожай их и укрась турник мягкими неопреновыми ручками. Также выручают «грипады» — атлетические перчатки-накладки, защищающие ладони от атлетических мозолей.



JAMES BOND
007TM

НОВЫЙ АРОМАТ
QUANTUM

«САМЫЙ
БЕСКОМПРОМИССНО МУЖЕСТВЕННЫЙ
АРОМАТ В МИРЕ»

GQ

БОЙ С БАБОЙ

41% российских женщин сообщают, что хотя бы однажды они получали удар от мужа. Давай посмотрим, как ко всему этому относишься ты.

Можно ли ударить женщину?



Источник: опрос на сайте Mhealth.ru, 7229 респондентов

● Большинство мужчин, ударив жену, считают, что в результате они не ухудшили или даже улучшили свои отношения с ней. В то же время 43% женщин, которые получали от мужа, сообщают, что после первого (или даже единственного) такого случая начали бояться его хотя бы время от времени.

КОНСОРЦИУМ ЖЕНСКИХ НЕПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ

● Во время, казалось бы, обычной домашней ссоры твоя женщина летит на тебя с кулаками и сковородкой? Здесь в силу вступает твое воспитание. Сегодня женщины имеют с мужчинами равные права и доказывают, что они вовсе не “слабый пол”. Но все равно: среднестатистический мужик всегда сильнее такой же женщины. Обижать слабых всегда считалось низким. Пока ее кулак не достиг своей цели, задайся вопросом:

зачем же я ее довел так, что она меня бьет? Или как вариант: а нужна мне такая женщина?

И помни: все всегда можно обсудить. Если твоя милая по природе своей экспрессивна и так выражает свою любовь — терпи. Изучи боксерские уклонки, чтобы увернуться от летящей посуды. Сожми зубы и наклони лоб, чтобы пощечина не пришлась в подбородок. Изучи нырок с проходом в ноги: нырнул, схватил любимую сзади в охапку, поцеловал, извинился.

МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР САМООБОРОНЫ, ПСИХОЛОГ

● У женщин, которые подвергаются насилию: в два раза повышается риск депрессии (заболевания, а не просто плохого настроения); они почти вдвое чаще сталкиваются с пробле-



мами, вызванными чрезмерным употреблением алкоголя; на 16% выше риск родить недоношенного ребенка. Также среди последствий: посттравматическое стрессовое расстройство, нарушение пищевого поведения, тревожное расстройство, склонность к суициду.

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

● По данным журнала “Большой город”, с 1990-х годов в России было разработано более 40 проектов закона о предупреждении и профилактике насилия в семье, но ни один из них не прошел и первого чтения в Госдуме.

BG.RU

40%

ВСЕХ ТЯЖКИХ ПРЕСТУПЛЕНИЙ В РОССИИ СОВЕРШАЮТСЯ В СЕМЬЯХ. ПОЧТИ В ЧЕТВЕРТИ СЕМЕЙ РЕГУЛЯРНОЕ ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ — НОРМА. А 36 000 РОССИЯНОК ЕЖЕДНЕВНО ТЕРПЯТ ПОБОИ МУЖЕЙ (ВОТ ИМЕННО, ЕЖЕДНЕВНО). 60–70% ЖЕНЩИН, СТРАДАЮЩИХ ОТ ДОМАШНИХ ПОБоев, НЕ ОБРАЩАЮТСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ. 12 000 РОССИЯНОК ЕЖЕГОДНО ГИБНУТ ОТ РУКИ ПАРТНЕРА. СТАТИСТИКА ТАК СЕБЕ.

P.S. КАЖДАЯ 3-Я ЖЕНЩИНА В МИРЕ СТАЛКИВАЛАСЬ С ФИЗИЧЕСКИМ ИЛИ СЕКСУАЛЬНЫМ НАСИЛИЕМ СО СТОРОНЫ ПАРТНЕРА

МЕДИТАЦИЯ ПРОТИВ СОПЛЕИ

Хорошая физическая форма помогает организму лучше противостоять всяким ОРВИ и ОРЗ. А если украсить свой досуг еще и осознанным отрешением от забот и тревог, то будет совсем прекрасно.



БЕЗДЕЛЬНИЧАЙ



Контрольной группе из 51 взрослого человека в течение 8 недель не позволяли ни заниматься фитнесом, ни медитировать. В итоге большинство из них (40 человек) в следующие 8 месяцев схватили вирус. Болезнь длилась в среднем 8,89 дня.



ТРЕНИРУЙСЯ



Вторая контрольная группа — 47 взрослых — в течение всех двух месяцев ходила на тренировки, кардио и силовые. Каждый день по 45 минут. В следующие 8 месяцев простудой заболели всего 26 человек, болезнь в среднем длилась 5,04 дня.



МЕДИТИРУЙ



Третья подконтрольная группа — 51 взрослый — практиковала медитацию ясного ума (или медитативного сосредоточения — посмотри в сети, что это). В итоге потом заболели 27 человек, болезнь в среднем длилась 5,13 дня.

Как выяснили умы из Университета штата Висконсин (США) в ходе 8-недельного эксперимента, регулярные сеансы медитации укрепляют противовоздушную оборону твоего организма почти так же эффективно, как это делают регулярные тренировки. Рассказываем чуть подробнее.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL



Победа над любой непогодой



Куртка мужская FMA101



ЛЁГКАЯ И КОМФОРТНАЯ КУРТКА С ТЕХНОЛОГИЕЙ OVTEX®

Тончайшая мембрана не утяжеляет ткань, защищает от ветра и влаги при сохранении отличной воздухопроницаемости.

www.outventure.ru

ЭКСКЛЮЗИВНО В

спортМастер

ПОСЛУШАТЬ

3 ДЕКАБРЯ

БРАЙАН ФЕРРИ

Москва, Государственный Кремлевский дворец

Певец роскоши, экс-лидер великой группы Roxbury Music и любитель старорежимного джаза, Брайан Ферри снова приезжает в Россию. Недавно он собрал оркестр, который переиграл его старые песни в стилистике свинга 1930-х. Кто знает, возможно, эти вещи тоже прозвучат на концерте.

5, 6, 7 ДЕКАБРЯ

“БГ – 60”

Москва, Arena Moscow

Три дня подряд Борис Борисович Гребенщиков празднует свое 60-летие. Мог бы и больше — песен у него хватит, наверное, на пару десятков концертов. И зрителей тоже хватит — за более чем 40 лет в рок-н-ролле Гребенщиков стал одним из столпов того, что принято называть “русским роком”. Без него теперь никак.



13 ДЕКАБРЯ

THE HARLEM BLUES & JAZZ BAND

Москва, “Крокус Сити Холл”

Существующий с 1973 года оркестр, в котором в разное время играли музыканты, помнящие еще Луи Армстронга 1930-х. Сейчас, конечно, таких стариков не осталось, но и нынешнему составу позавидуют другие джаз-банды. Классика блюза, вечнозеленые джазовые стандарты — вечная музыка!

ПОСМОТРЕТЬ

С 28 НОЯБРЯ*

“Олдбой”

Самый радикальный чернокожий режиссер Америки (и мира) Спайк Ли переснял азиатскую классику про парня, которого однажды похитили и который провел в одиночной камере 20 лет, так и не узнав, за что, и не увидев похитителей. Оказавшись на свободе, герой решает отомстить, но все оказывается страшнее, чем он мог предположить.



С 5 ДЕКАБРЯ

“Капитан Филлипс”

Основанный на реальных событиях триллер про капитана грузового судна Ричарда Филлипса, который в апреле 2009-го провел некоторое время в плену у сомалийских пиратов. Роль героического капитана исполняет Том Хэнкс, который, наверное, будет претендовать на премию “Оскар”.

С 19 ДЕКАБРЯ

“Хоббит: Пустошь Смауга”

Вторая часть кинотрилогии про хоббита, отправившегося в путешествие, в которое он совершенно не хотел отправляться. Приключения и погони, магия, спецэффекты по последнему слову техники и куча хороших артистов в детской сказке для взрослых.

ПОСЕТИТЬ



19–22 ДЕКАБРЯ

КУБОК ПЕРВОГО КАНАЛА ПО ХОККЕЮ

Сочи, Большой ледовый дворец

Российский этап хоккейного Евротура, который традиционно проводился в Москве, в этом году отправляется на юг, в Сочи, где наши спортсмены проверят, хорош ли олимпийский лед. 19-го числа мы играем со Швецией, 21-го — с Финляндией, 22-го — с Чехией. Приходи болеть — тоже разогнешься перед Олимпиадой.

ДО 19 ЯНВАРЯ

МАН РЕЙ. ПОРТРЕТЫ

Москва, Отдел личных коллекций ГМИИ им. Пушкина

Ман Рей (1890–1976) — американско-французский художник, фотограф и кинорежиссер, о котором, в частности, говорят, что он сумел превратить фотографию в высокое искусство. Теперь ты сможешь согласиться (или не согласиться) с этим тезисом, своими глазами рассмотрев знаменитые фотопортреты мастера. Позировали ему самые серьезные модели: Дали, Пикассо, Шанель и проч.

ПОИГРАТЬ

NEED FOR SPEED: RIVALS

Платформы: PC, PS3, Xbox 360

Новая часть самой известной гоночной серии обещает кое-что необычное. Например, полное объединение одиночной и мультиплеерной игры: теперь в управляемых компьютером соперников и полицейских может в любой момент “вселиться” кто-нибудь из твоих друзей или вообще любой игрок из сети. Ну и как положено: живописные европейские и американские пейзажи, десятки лицензированных дорожных тачек и женщины с выдающимися ногами.



BATMAN: ARKHAM ORIGINS

ПЛАТФОРМЫ: PC, PS3, XBOX 360

Третья часть сверхуспешной трилогии про Темного рыцаря — это пролог к предыдущим играм серии. Еще не получивший как следует по ушам Бэтмен бросает вызов мафиозии по прозвищу Черная Маска. А дальше известно что: зрелищные битвы, хитроумные гаджеты, беспринципные злодеи и ты, хмурый народный мститель, не жалеющий себя ради победы над злом.

P.S. 4 ДЕКАБРЯ В “ГЛАВКЛУБЕ” (МОСКВА) ВЫСТУПИТ НЕСТАРЕЮЩАЯ НИНА ПЕРССОН СО СВОЕЙ ГРУППОЙ THE CARDIGANS

ROAMER

OF SWITZERLAND



Rockshell Mark III *



реклама

Сделано в Швейцарии

Механизм: Ronda 5030 D

Функции: часы, минуты, секунды,
дата, хронограф, тахиметрическая
шкала

Корпус: 44 мм из нержавеющей стали
с PVD покрытием

Стекло: антибликовое сапфировое

Водозащита: до 10 ATM

РРЦ: 20100 руб.

Официальный дистрибьютор
в России компания «Авента ДК»
(495)912-2541

www.timeavenue.ru

since **125** 1888-2013 **YEARS** **
Roamer of Switzerland

* Коллекция "Рокшелл Марк III" ** 125 лет, 1888-2013



278

СМ — НА ТАКОЙ ВЫСОТЕ, СОГЛАСНО ПРАВИЛАМ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ, ДОЛЖНА НАХОДИТЬСЯ ПЕРЕКЛАДИНА. КУДА И КАК ТУРНИК ВЕШАТЬ ДОМА, УЗНАЕШЬ НА СТР. 73

1763

В ЭТОМ ГОДУ В АНГЛИИ ПРОШЛИ ПЕРВЫЕ ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО КОНЬКОБЕЖНОМУ СПОРТУ. СПОРТСМЕНЫ БЕЖАЛИ 15 МИЛЬ (24 КМ). КАК ЗАЛИТЬ КАТОК В СВОЕМ ДВОРЕ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 72

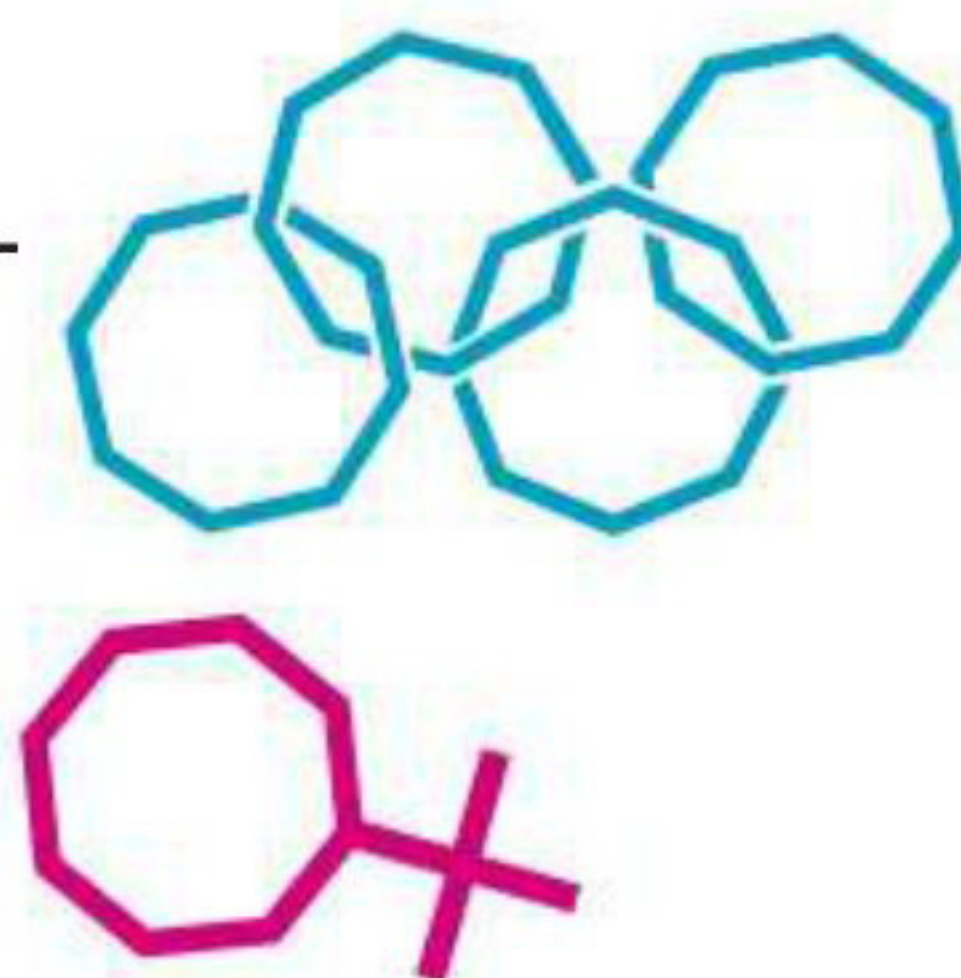



ГИМНАСТИКОН

ПРООБРАЗ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНАЖЕРОВ, СОВМЕЩАВШИЙ ЭЛЕМЕНТЫ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА И ЭЛЛИПСА, БЫЛ СОЗДАН В 1796 ГОДУ АНГЛИЧАНИНОМ ФРЕНСИСОМ ЛОУНДЕСОМ. О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ КАРДИОТРЕНИРОВКУ НА СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНАЖЕРАХ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ, — НА СТР. 66

22

СПОРТСМЕНКИ УЧАСТВОВАЛИ ВО II ОЛИМПИАДЕ В 1900 ГОДУ (В I ОЛИМПИАДЕ — НИ ОДНОЙ). ДЛЯ СРАВНЕНИЯ: НА ЛЕТНИХ ИГРАХ 2012 ГОДА БЫЛО УЖЕ 4676 СПОРТСМЕНОВ. ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ФАКТОВ О ЖЕНЩИНАХ И СПОРТЕ ИЩИ НА СТР. 56



3500

ЛЕТ НАЗАД ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ ПИСЬМЕННЫЕ УПОМИНАНИЯ О МЕДИТАЦИИ. КАК ЭТА СТАРИННАЯ ПРАКТИКА ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С НАСМОРКОМ, ЧИТАЙ НА СТР. 75

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

представляем

WILDBLUE NOIR

новый аромат для мужчин



BANANA REPUBLIC

Только в

WWW.LETU.RU

Л'Этуаль

8 800 200 2345

ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ



ПОД СТЕКЛОМ

Представь, что твоя жизнь стала телесериалом, который показывают по ЦТ. О том, как живет внутри самого длинного документального проекта в российской истории, рассказывает заместитель главреда МН Антон Иванов.

СВЕТ В ЗАЛЕ ЗАЖЕГСЯ И РАЗДАЛИСЬ АПЛОДИСМЕНТЫ.

Меня попросили встать, я неуклюже раскланялся — давненько я не чувствовал себя так глупо.

Дело было на премьере фильма “Рожденные в СССР. 28 лет”. Это уже 4-я часть сериала обо мне и еще 19 ребятах из бывшего СССР, нас снимают каждые 7 лет. Сама идея разговаривать с детьми на серьезные темы через такие интервалы при-

надлежит классику британской документалистики Майклу Эпдету, который решил на деле проверить фразу Августина Блаженного: “Дайте мне ребенка в 7 лет, и я скажу, каким он будет человеком”. Своих героев англичане снимают уже более полувека. В августе 1990-го за ту же идею взялся российский режиссер Сергей Мирошниченко. И я бы понял овацию зрителей ему и съемочной группе.

Но зачем хлопать мне? Я же просто в очередной раз разрешил снимать свой быт: завтракал перед камерой, отводил детей в сад, ехал на работу, пил кофе... И тем не менее вот мне пожимают руку какие-то незнакомые люди — молодец, мол.

Я часто оказываюсь в нелепом положении: я человек, как вижу впервые, а он о моей жизни осведомлен, и весьма неплохо. В римском аэропорту Фьюмичино этим летом ко мне обратился прохожий, чтобы уточнить некоторые подробности моей биографии. Я, конечно, все уточнил, но мне было неприятно, что он видит, как я в 11 утра коротаю время за бутылкой вина (пусть и маленькой). В школе у сына, в метро, в офисе Google, в Театре Наций, в церкви на Пасху, на презентации Microsoft Surface — я натыкаюсь на узнавание. Верхом абсурда было, когда актер Андрей Мерзликин сфотографировался со мной, чтобы показать снимок друзьям. Эй, кто из нас звезда?

Разница в том, что Мерзликина знают и судят по тем образам, которые он играет в кино. А меня — по моей жизни, которая зрителям все равно кажется художественным фильмом. И мне это не всегда нравится.

В начале 90-х серию про 7-летних я стеснялся смотреть даже при родственниках. С премьеры “14-летних” я, красный как рак, выскочил при первых же кадрах: там я на концерте на Красной площади подпеваю песне “Фантом” группы “Чиж и компания”. Чувство, когда ты в центре внимания, но тебе хочется провалиться под землю, знакомо каждому. Например, ты привел девушку знакомить-



DIVING COLLECTION

 **William Baldwin***
Alpina Brand Ambassador

реклама * Уильям Болдуин последний раз носил Alpina



Alpina
GENEVE

EXTREME DIVER

Профессиональные часы для дайвинга

Alpina AL-725 автоматический калибр с хронографом
Однонаправленный вращающийся дайверский безель

Антибликовое покрытие

Сапфировое стекло и прозрачная задняя крышка

Водонепроницаемость 100 м (300 ft)



PROTIME
DISTRIBUTION

Эксклюзивный дистрибьютор в России.
Москва, Веткина, 4, тел.: (495) 926 0700.
www.protime-distribution.com



www.alpina-watches.com

ся с родителями, а они вытаскивают альбом с фотографиями, на которых тебе год, и одежды на тебе меньше, чем на Тарзане. Примерно так же неприятно мне было глядеть на себя из зала и слушать свои разглагольствования в ответ на вопросы “Есть ли бог?” и “Что такое счастье?”. Господи, да я-то откуда знаю?! И какой же у меня, оказывается, отвратительный голос!

Когда все это начиналось, мне было семь лет, и я особо не думал о последствиях — просто делал то, что велели взрослые. Сказали отвечать на вопросы — сижу и отвечаю. В памяти остались только колючий свитер, мохнатый микрофон и писк электрической хлопушки, возвещавший начало дубля. А еще помню, что от обилия вопросов болела голова. Хотел ли я тогда стать звездой? Да меня больше волновало, что на съемках в школе меня посадили за одну парту с девочкой, которая мне нравилась.

В 14 ЛЕТ ЖЕЛАНИЯ ДЕЛАТЬ, что говорят взрослые, не было ни капли. А от мысли, что за мной повсюду будут ходить люди с камерами, становилось дурно. Я до сих пор отчетливо помню звонок режиссера, сообщившего о грядущих съемках: “Алло, Антон? Это Сергей Мирошниченко...” Я судорожно сжал трубку телефона (даже помню ее на ощупь), посмотрел в окно и сразу стал думать, как откосить.

Я упирался как мог и едва не сорвал проект: не дал снимать себя ни с друзьями, ни в школе, еле-еле согласившись на интервью в квартире. Я только освоился в новой школе и совсем не хотел как-то отличаться

от одноклассников: только перестал быть новеньким, и на тебе — “звезда кино”. Это только кажется, что подростки рвутся быть “не как все”. Они рвутся быть не как взрослые, а выделиться из своей толпы решится не каждый тинейджер.

Сейчас я даже рад, что тогда так жестко ограничил проникновение фильма



**В СЕМЬ ЛЕТ
Я ПРОСТО ДЕЛАЛ
ТО, ЧТО ВЕЛЕЛИ
ВЗРОСЛЫЕ.
СКАЗАЛИ ОТВЕЧАТЬ
НА ВОПРОСЫ —
СИЖУ И ОТВЕЧАЮ**

в свою жизнь. В ином случае мне бы пришлось куда сильнее краснеть за ту серию (не зря же говорят, что подростки в пубертате — это вообще отдельный тип людей). На самом деле сделать так, чтобы мне стало стыдно, авторы фильма могут в любой момент: на каждого героя у них есть более чем по 600 часов видео. И все же я больше не стесняюсь фильма до дрожи: я вполне пережил в этом году показ всех серий по центральным каналам. Но я все так же досаую, что те, кто обсуждает меня, не до конца понимают обстоятельства и мотивы моих поступков. Ведь, как ни крути, жизнь сложнее любого, даже самого правдивого фильма.

“РОЖДЕННЫЕ В СССР” — это зеркало, в которое, хочешь не хочешь, а раз в несколько лет приходится заглядывать. И соотносить озвученные ранее мечты/ожидания с реальностью. Причем ожидания не только свои, но и зрителей, которые активно обсуждают персонажей в интернете: “Антон поразил в детстве своей рассу-

ты на вопросы отрепетированы”. Также я узнаю, что я — “апогей лени”. Что денег у меня “хоть жопой ешь, и всю жизнь никаких проблем”. Что некая девушка “думала, он будет работать в каких-то серьезных изданиях”. Целая страна считает меня не чужим для себя человеком, и в целом от меня ждали большего. Но я разочаровал (“Зачем хату на Набережной продал?!”).

Ну что ж, добро пожаловать в нашу жизнь, устраивайтесь поудобнее, продолжение последует — героям “Рожденных” по 30-31, а значит, через 4 года снова начнутся съемки. “Мы верим в вас — отожгите, не разочаруйте нас”, — как сказал мне один поклонник “Рожденных”. Ок, как скажете. Начинаем жечь.

PS Но есть один плюс во всем этом. Не каждый из моих приятелей помнит себя в 7 лет. А я могу в любой момент сунуться в YouTube и получить не только картинку, как дедушка ведет меня смотреть парад, но и сведения, что я тогда думал о своей жизни (“мне ничего не нужно, я думаю, я хорошо живу”), нашей стране (“мы догоним капиталистические страны, мы пока сил набираемся”) и будущем (“наверное, будет переворот”). Мой большой совет тем, у кого есть дети: попробуйте сами дома с ними повторить такой же эксперимент — снимайте их каждые 7 лет (вопросы можно позаимствовать из “Рожденных в СССР”). Поверьте, в будущем это видео им будет смотреть куда интереснее, чем то, на котором они задувают свечи на торте. ■

Rebel Heart

Рынок: * СТЕРЖИНОВЫЕ СЕРЕБРО ** МАТЕЖИ-НЕ СЕРДЦА
David Garrett (Дэвид Гаррет)

Thomas Sabo
STERLING SILVER*

WWW.THOMASSABO.COM

ООО СЕРЕБРЯНЫЙ СТИЛЬ
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР КОМПАНИИ THOMAS SABO В РФ
+7(495) 925 01 01

МОСКВА: Крокус Сити Молл, 65-66 км. МКАД; Тверская ул., д.6;
АТРИУМ, Земляной вал, д.33; "Европейский" ТРЦ Киевского Вокзала пл., д.2;
МЕГА Химки ул. Ленинградская, вл. 39, стр. 5
ТРЦ "Ереван Плаза" ул. Б.Тульская, д.13
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: PITERLAND Приморский пр. 72

МНЭКСТРА

НЕ РУЖЬЕМ, ТАК КАТАНИЕМ

МЫ ПРОДОЛЖАЕМ СЕРИЮ ПУБЛИКАЦИЙ ПРО СПОРТСМЕНОВ, КОТОРЫЕ БУДУТ ПРЕДСТАВЛЯТЬ РОССИЮ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В СОЧИ. НА ОЧЕРЕДИ — ОДИН ИЗ САМЫХ ПЕРСПЕКТИВНЫХ РОССИЙСКИХ БИАТЛОНИСТОВ АНТОН ШИПУЛИН.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТОВ

БИАТЛОН ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Мы попросили Антона посмотреть на мужской биатлон с твоего места, то есть с дивана перед телевизором, и рассказать, как и что смотреть на Олимпиаде. Антон расположил гонки по нарастанию зрелищности — самая интересная замыкает список.

1. Индивидуальная гонка

ДИСТАНЦИЯ:

4+4+4+4+4=20 КМ

СТРЕЛЬБА:

1 И 3 РУБЕЖИ — ЛЕЖА; 2 И 4 — СТОЯ

Атлеты стартуют по одному через равные промежутки времени. Побеждает тот, кто быстрее закончит гонку. По большому счету, спортсмены борются не столько друг с другом, сколько со стрелкой секундомера. Это не очень наглядно, и поэтому такую гонку сложно смотреть новичку. Кроме того, это единственная гонка, в которой за промах дают не штрафной круг, а штрафную минуту. В итоге результаты стрельбы внешне не так драматичны — никто не нарезает круги на пяточке для «провинившихся».

АНТОН ШИПУЛИН

Родился: 21.08.1987

Рост: 185 см

Вес: 80 кг

Бронзовый призер Олимпиады-2013 в эстафете, бронзовый призер чемпионатов мира – 2012 и 2013 в гонке преследования, серебряный призер чемпионата мира – 2012 в масс-старте, серебряный призер ЧМ-2011 в эстафете

2. Спринт

ДИСТАНЦИЯ:

3+4+3=10 КМ

СТРЕЛЬБА:

1 РУБЕЖ – ЛЕЖА; 2 РУБЕЖ – СТОЯ

В спринте тоже старт не общий, а отдельный. Однако спринт интереснее индивидуальной гонки, потому что за промахи дают штрафные круги. И еще потому, что на Олимпиаде по результатам спринта определяется, с каким интервалом будут стартовать атлеты в гонке преследования (смотри ниже).

3. Гонка преследования

ДИСТАНЦИЯ:

2,5+2,5+2,5+2,5+2,5=12,5 КМ

СТРЕЛЬБА:

1 И 2 РУБЕЖИ – ЛЕЖА; 3 И 4 – СТОЯ

Первым стартует победитель спринта, который был определен накануне, за ним по очереди все остальные. Они выходят на старт, следуя правилу: на сколько в спринте ты отстал от лидера, на столько позже него ты выйдешь в гонке преследования. Спортсмены борются уже не за лучшее время, а за возможность первым пересечь финишную линию. Самый напряженный и интересный, естественно, четвертый огневой рубеж и последние 2,5 км.

4. Масс-старт

ДИСТАНЦИЯ:

3+3+3+3+3=15 КМ

СТРЕЛЬБА:

1 И 2 РУБЕЖИ – ЛЕЖА; 3 И 4 – СТОЯ

Все спортсмены стартуют одновременно и борются друг с другом лицом к лицу или, скорее, локтем к локтю. Естественно, неопыту такой биатлон смотреть интереснее, чем гонки с отдельным стартом.

5. Эстафета

ДИСТАНЦИЯ:

7,5+7,5+7,5+7,5=30 КМ

СТРЕЛЬБА:

НА КАЖДОМ ЭТАПЕ ПО ДВА РУБЕЖА: 1 – ЛЕЖА, 2 – СТОЯ

Тут коллективный старт только на первом этапе. В эстафете легко начать соперничать гонщику, потому как ответственность каждого атлета здесь больше, чем в индивидуальной гонке: провалив свой этап, ты подводишь еще трех членов команды. Именно поэтому она мне кажется самой интересной для зрителя.

На фото:

Антон Шипулин на чемпионате России по летнему биатлону – 2013 в Чайковском

ВЫРАСТИ ЭКСПЕРТА

Держи советы Антона Шипулина, как твоему ребенку дать шанс стать биатлонистом. В биатлоне главное — лыжная подготовка, поэтому эти советы пригодятся и тем, чьи дети занимаются только лыжами.

КУЙ ПОКА ГОРЯЧО

Прививай сыну любовь к лыжам с молодых ногтей. Поставь его на лыжи лет в 5, чтобы в 7 он уже сам захотел пойти заниматься лыжным спортом. Мои родители сделали именно так.

РАСТИ ЛЫЖНИКА

Пускай парень занимается в секции или школе по лыжным гонкам как минимум лет до 15. Ему ведь этот вид спорта нравится? Без серьезной лыжной подготовки биатлонистов не бывает, а научиться стрелять можно и в 18, и в 20 лет. Я знаю ребят, которые попали в биатлон именно в этом возрасте.

ПРИТОРМОЗИ

Не хочешь, чтобы твой сын перегорел раньше времени? Говори ему слова, которые я в детстве часто слышал от отца: “Не пытайся прыгнуть выше головы на соревнованиях. После 15–16 лет, когда твой организм более-менее сформируется, настанет время настоящего спорта — тогда и будешь показывать все, на что способен”. Уверен, что этими словами он меня спас как минимум от пары серьезных травм, которые могли поставить крест на моей спортивной карьере.

ПОКАЖИ ВИНТОВКУ

Моя любовь к биатлону началась в 15 лет с того, что я взял в руки винтовку, которую принесла домой старшая сестра (она начала заниматься биатлоном раньше меня). На следующий день я потребовал у родителей, чтобы они отдали меня в биатлон. Уже через год у меня был такой прогресс, что я попал на международные юношеские соревнования. Ты понял, что делать: просто дай подростку-лыжнику позаниматься стрельбой. Если он загорится — ты вырастил биатлониста, неважно, станет он потом чемпионом или нет.

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

Держи 5 фактов о биатлоне от Антона Шипулина, о которых ты не знал или даже не думал. Будет чем блеснуть перед друзьями или подругой во время Олимпиады.

1 Им некуда больше спешить

Тебе кажется, что биатлонисты как-то медлят, когда стреляют? На самом деле я думаю, мы тут достигли предела человеческих возможностей. Сравни: в 50-х годах прошлого века биатлонист тратил на один огневой рубеж 23 мин., в современном биатлоне это время сократилось до 20–30 сек. (на эстафетах оно может быть больше, если спортсмен использует дополнительные патроны). За эти секунды я успеваю перезарядить ружье, изготовиться (то есть занять единственно верную для меткой стрельбы позицию на коврик), определить поправку на ветер по флажкам на полигоне и произвести 5 выстрелов. При этом мое сердце колотится с частотой 180–190 ударов в минуту — я же только что бежал гонку.

2 Тяжело быть первым

На соревнованиях по биатлону все огневые рубежи пронумерованы, выбирать можно любой из тех, что не занят, но никто из ребят никогда добровольно не ляжет на первый номер (рубежи с 1 по 15 отводятся только для стрельбы из позиции “лежа”). Этот рубеж находится в непосредственной близости от бокового ограждения, а при ветре у стенки всегда образуются закручивающиеся потоки воздуха, которые непредсказуемо влияют на траекторию пули.

3 Немного физики

Во всех видах спорта, где атлеты соревнуются на лыжах и имеют возможность бежать в группе, на спуске первым ехать невыгодно. Под уклон мы катимся по лыжне, и получается, что первый “разогревает” след, прикладывая больше

сил, чем те, кто следует за ним (в лыжне от трения образуется тонкая водяная пленка, по которой скользить легче, чем по холодному снегу). “Отсидеться в потоке”, то есть ехать на спуске в группе за лидером, экономя силы, — важный тактический прием, обращай внимание на то, как им пользуются чемпионы на соревнованиях.

4 Перегрузка

Мы быстро восстанавливаемся физически — буквально за ночь. Это необходимо: на соревнованиях сплошь и рядом бывает так, что сегодня у тебя один старт, а завтра уже другой. При этом нагрузки у нас приличные. Посуди сам: самая короткая дистанция в биатлоне — 7,5 км (один этап в эстафете), самая длинная — 20 км (индивидуальная гонка), и выкладываемся мы каждый раз по полной. А вот психологическая усталость копится.

5 Клинический случай

Для нас психическая устойчивость нередко бывает даже важнее, чем физическая форма. Представь, что ты только что проиграл одну гонку, а завтра тебе выходить на эстафету, где от тебя зависит результат твоих товарищей по команде. Справиться с таким нервным напряжением не просто, но нам помогают маленькие хитрости, которые передаются из поколения в поколение в сборной. Например, чтобы точно стрелять, ни в коем случае нельзя думать о результате: о том, как ты не делаешь ни одного промаха или, наоборот, мажешь. Вместо этого мы сосредотачиваемся на самом процессе стрельбы: на изготовке, на том, как правильно положить палец на спуск, как задержать дыхание. ■

UGG®
australia

СЕТЬ МУЛЬТИБРЕНДОВЫХ МАГАЗИНОВ
ОБУВИ, СУМОК И АКСЕССУАРОВ

Fashion Galaxy

UGG
australia

AJ | ARMANI
JEANS

RITAELESEO
SHIRT

MICHAEL
MICHAEL KORS

BOSS
HUGO BOSS

DKNY
DKNY

MARC BY MARC JACOBS

LIU-JO
LIU-JO

Sam Edelman

HUNTER

МОСКВА
МАГАЗИНЫ UGG® AUSTRALIA

ТД ГУМ
ТЦ МЕТРОПОЛИС

МОСКВА
МАГАЗИНЫ FASHION GALAXY

ТД ГУМ
ТРЦ ЕВРОПЕЙСКИЙ
ТРЦ АТРИУМ

ТРЦ ЗОЛОТОЙ ВАВИЛОН
ТЦ МЕГА Теплый Стан
ТЦ МЕГА Химки

ТЦ МЕГА Белая Дача
ТРН ЩУКА
ТЦ МЕТРОПОЛИС

ТЦ НАПИТОЛИЙ
На Вернадского

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
МАГАЗИНЫ FASHION GALAXY

ТРЦ ГАЛЕРЕЯ
ТЦ МЕГА Дыбенко

ДОРОГИ ЖИЗНИ

ЭНЕРГИЯ, ТОПЛИВО, КИСЛОРОД — ВСЕ, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО, ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ ЧЕРЕЗ ЭТУ НЕВИДИМУЮ СИСТЕМУ ДОСТАВКИ. ВОСПОЛЬЗУЙСЯ НАШИМ РУКОВОДСТВОМ ИЗ СЕМИ ЕЖЕДНЕВНЫХ ШАГОВ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ — А ЗНАЧИТ, И ВСЮ ЖИЗНЬ В ЦЕЛОМ.

ТЕКСТ: ДЖОН ОКСВОРТИ

МЫ НЕ ЧАСТО ЗАДУМЫВАЕМСЯ О ТОМ, что для достижения успеха в жизни одних только силы воли и связей в прокуратуре не хватит. Крайне важно, чтобы все комплектующие твоего организма работали эффективно. Реально ли это, если комплектующие сидят на голодном пайке? Конечно нет. Так что система кровообращения, твой внутренний аналог электросети большого города, — первое, о чем ты должен заботиться. Если привести ее в полный порядок, то и все остальное станет работать лучше: ты будешь защищен от усталости, твой мозг будет работать быстрее, и у тебя будет самый чувственный секс в твоей жизни.

1. Острый мозг

Гиппокамп — важная часть твоего мозга, он выделяет в потоке внешних стимулов примечательную информацию и заносит ее в память, а также помогает тебе ориентироваться в пространстве. Питает гиппокамп твоя хориоидальная артерия. Увеличишь приток свежей крови к мозгу — станешь собраннее и сообразительнее.

7:00 СДЕЛАЙ МАССАЖ УМА Ляг на спину, подложив фоам-роллер под плечи. Руки за голову. Оторви бедра от пола и покатайся спиной по ролику вниз-вверх (до нижних ребер и обратно к плечам). Сделай 4 тридцатисекундных подхода, отдыхая между ними секунд по 15–20. Днем ты сможешь мыслить, как нобелевский лауреат.

3. Выносливый мотор

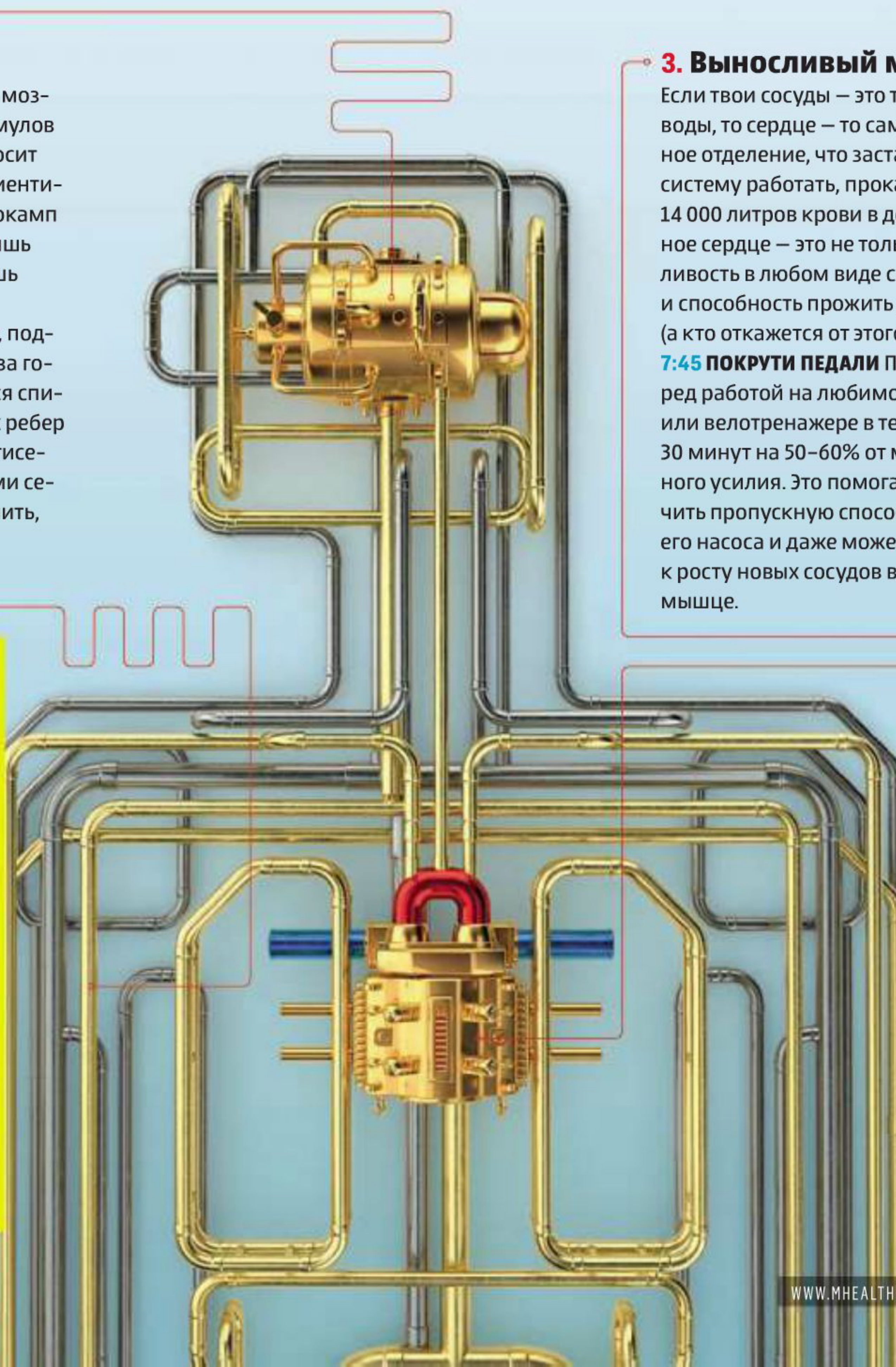
Если твои сосуды — это трубопроводы, то сердце — то самое насосное отделение, что заставляет всю систему работать, прокачивая до 14 000 литров крови в день. Сильное сердце — это не только выносливость в любом виде спорта, но и способность прожить дольше (а кто откажется от этого?).

7:45 ПОКРУТИ ПЕДАЛИ Попыхти перед работой на любимом велике или велотренажере в течение 30 минут на 50–60% от максимального усилия. Это помогает увеличить пропускную способность твоего насоса и даже может привести к росту новых сосудов в сердечной мышце.

2. Мощные мышцы

Плечевая артерия — та магистраль, по которой кислород и питательные вещества попадают в твои руки. Обеспечь расширение поставок топлива к мышцам — и ты сможешь наконец триумфально завершить тот чертов третий подход.

7:15 ВЫПЕЙ ЧАЮ Чашка зеленого чая приводит к расширению плечевой артерии уже через 30 минут, так что завари себе какую-нибудь “жемчужину дракона” за полчаса до тренировки. Не любишь зеленый? Черный работает лишь ненамного хуже, пей его.



SONY
make.believe

Домашний кинотеатр 3D Blu-ray
BDV-N9100WW

4K



ЗВУК
по-настоящему!

Погрузитесь в атмосферу кино по-настоящему. Стильный и мульти-функциональный домашний кинотеатр не просто станет прекрасным украшением вашего интерьера, но и раскроет перед вами все грани живого звука! **BE MOVED¹**

BDV-N9100WW

- 1000 Вт
- Беспроводные тыловые АС
- Увеличение разрешения картинки до 4K
- Bluetooth
- NFC²
- Встроенный Wi-Fi
- Подсветка динамиков



BDV-N9100WB

- 1000 Вт
- Беспроводные тыловые АС
- Увеличение разрешения картинки до 4K
- Bluetooth
- NFC²
- Встроенный Wi-Fi

BDV-E6100

- 1000 Вт
- Bluetooth
- NFC²
- Встроенный Wi-Fi
- Караоке

BDV-E4100

- 1000 Вт
- Bluetooth
- NFC²
- Встроенный Wi-Fi
- Караоке



¹ Проникнитесь эмоциями. ² Взаимодействие ближнего поля. Логотипы 4K и Sony «make.believe» являются зарегистрированными товарными знаками Sony Corporation. Словесный знак и логотипы Bluetooth являются зарегистрированными товарными знаками, принадлежащими корпорации Bluetooth SIG, и используются Sony Corporation исключительно на основании лицензии. Реклама. Товар сертифицирован.



4. Лучший секс

Не все эрекции одинаково прекрасны. Чем лучше приток крови к пенису, тем выше его чувствительность, а значит, и твои ощущения.

10:50 ДОБАВЬ СПЕЦИЙ Решил на работе выпить кофейку? Добавь в кружку щепотку корицы, она приведет к увеличению притока крови к пенису на 20%. Эффект длится 16 часов и возникает, только когда ты возбужден. Так что не беспокойся, что рабочий день будет испорчен, а свои новые блестящие способности ты сможешь продемонстрировать уже нынешним вечером.

5. Больше кислорода

Второй важнейший элемент твоей энергосистемы — легкие, пропитывающие кровь кислородом. Сердце гонит кровь к легким через легочные артерии. Если эти пути работают плохо, то и вообще все в твоём организме будет работать плохо.

14:50 РАССЛАБЬ АРТЕРИИ Закуси обед куском арбуза — в нем есть аминокислота цитруллин, которая снимает напряжение в кровеносных сосудах (это напряжение неминуемо нарастает во второй половине дня, и именно оно частично ответственно за твоё сонное состояние после обеда). Зимой арбуз с огнем не сыщешь? Пожуй арахис, в нем тоже есть цитруллин. И, кстати, не забывай навещать к писсуару. Переполненный мочевой пузырь занимает столько места в твоих внутренних органах, что сокращает поток крови по легочной артерии аж на 19%.

6. Быстрые ноги

Бедренная артерия — поставщик энергии к твоим ногам. Если в ней достаточно красной жидкости, это дает тебе взрывную силу при ударе по мячу. Подготовься к вечерней игре в футбол.

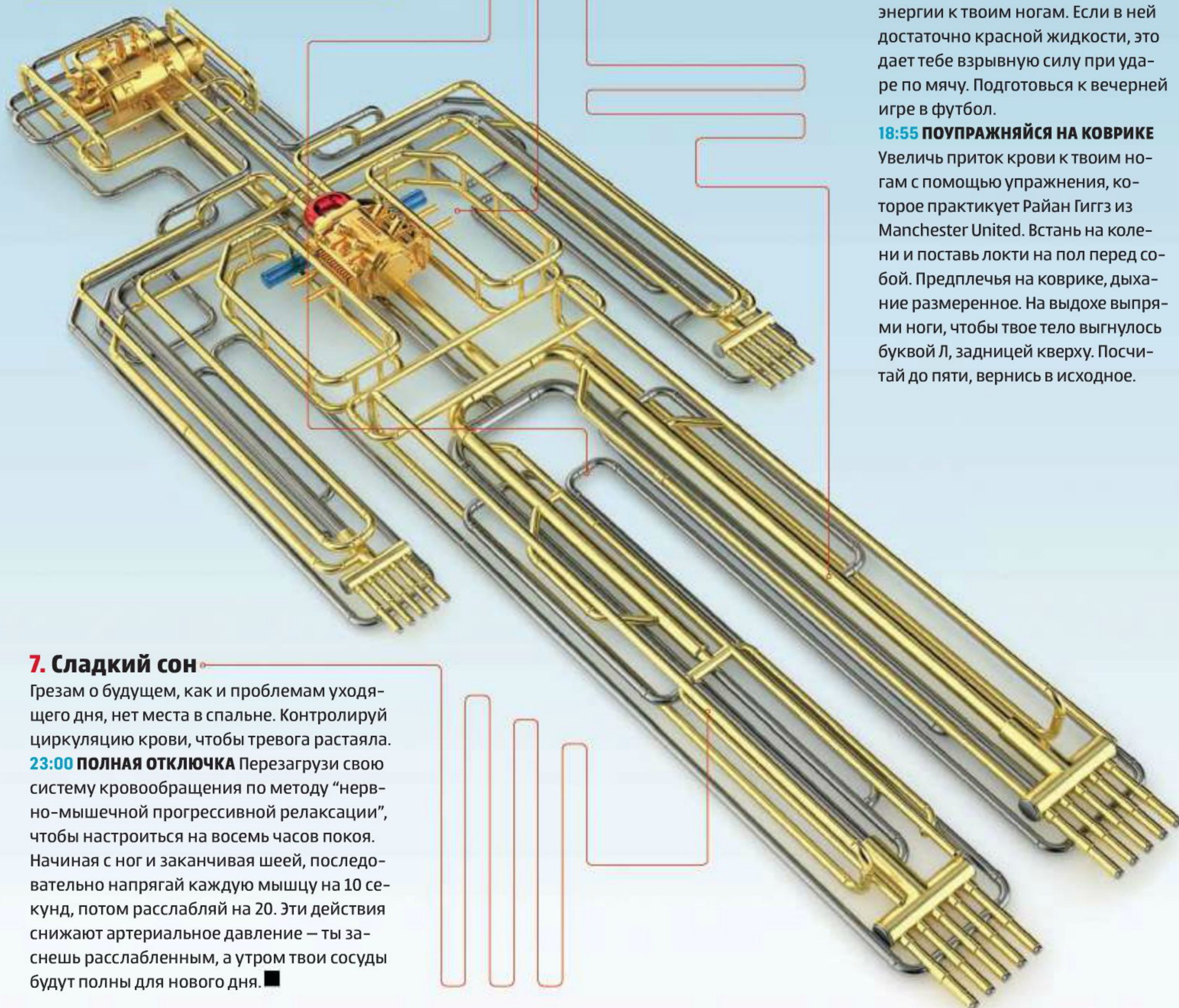
18:55 ПОУПРАЖНЯЙСЯ НА КОВРИКЕ

Увеличь приток крови к твоим ногам с помощью упражнения, которое практикует Райан Гиггз из Manchester United. Встань на колени и поставь локти на пол перед собой. Предплечья на коврике, дыхание размеренное. На выдохе выпрями ноги, чтобы твоё тело выгнулось буквой Л, задницей кверху. Посчитай до пяти, вернись в исходное.

7. Сладкий сон

Грезам о будущем, как и проблемам уходящего дня, нет места в спальне. Контролируй циркуляцию крови, чтобы тревога растаяла.

23:00 ПОЛНАЯ ОТКЛЮЧКА Перезагрузи свою систему кровообращения по методу “нервно-мышечной прогрессивной релаксации”, чтобы настроиться на восемь часов покоя. Начиная с ног и заканчивая шеей, последовательно напрягай каждую мышцу на 10 секунд, потом расслабляй на 20. Эти действия снижают артериальное давление — ты заснешь расслабленным, а утром твои сосуды будут полны для нового дня. ■



LUXGEN7 SUV

**Новый.
Инновационный.
Городской.**



LUXGEN7 SUV – больше, чем Вы ожидаете! Просторный кожаный салон, фирменная бортовая система THINK+, высокий уровень безопасности и комфорта превращают каждую поездку на LUXGEN7 SUV в удовольствие. Убедитесь сами: респектабельная внешность нового автомобиля LUXGEN7 SUV не оставляет равнодушным!

ПРОСТОРНЫЙ КОЖАНЫЙ САЛОН**



ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ БЕЗОПАСНОГО ВОЖДЕНИЯ**



Eagle View®
СИСТЕМА КРУГОВОГО ОБЗОРА



Side View®
СИСТЕМА СЛЕЖЕНИЯ ЗА СЛЕПЫМИ ЗОНАМИ



Телефон горячей линии: 8-800-200-28-68
[Facebook.com/LuxgenRussia](https://www.facebook.com/LuxgenRussia)
www.luxgen-motor.ru

* Движение в будущее. ** Доступно не во всех комплектациях. На правах рекламы.



Ты попал в...

ПОЕЗД МОСКВА – ВЛАДИВОСТОК

ШПАЛ ШЕСТЬ СУТОК

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ПРОЖИТЬ
НЕСКОЛЬКО СУТОК БЕЗ КУХНИ И ГОРЯЧЕГО
ДУША СРЕДИ НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЗУЕВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

О ТОМ, КАК НЕОБЪЯТНА НАША РОДИНА, ты узнал еще в детстве, на уроке географии. А тут тебе стукнуло в голову проехать ее всю на поезде за 6 суток. Начинание хорошее, путешествие выйдет познавательным. Но вот обстановка в поезде, в который ты садишься, конечно, спартанская: никакой ванны или даже захудалой душевой кабинки, странноватая еда по явно завышенным ценам в вагоне-ресторане, опасные соседи и много других мелочей. Сожми покрепче наш журнал — мы расскажем, как пройти через это с минимальными потерями.

ЭКСПЕРТЫ:

**НАТАЛЬЯ
ГРИШИНА,**

врач-диетолог,
гастроэнтеролог
клиники эстетической
и лазерной медицины
“Триактив”

**ОКСАНА
БОРИСЕНКО,**

врач-косметолог
корпорации “Академия
Научной Красоты”

Не воняй

С того момента, как ты шагнул в двери вагона, о привычных тебе водных процедурах придется забыть. Чтобы поддерживать человеческий облик, закинь в сумку сухой шампунь. Действует эта штукавина предельно просто: ты распыливаешь ее на волосы с расстояния вытянутой руки, ждешь пару минут, пока абсорбент (чем сухой шампунь и является) засосет частички грязи, жира и пыли с твоих волос, и тщательно его вычесываешь. Такой же чистой, как после обычного шампуня, твоя голова не станет, но это достойный компромисс на время поездки. И не пользуйся им каждый день, это не пойдет на пользу коже головы.

НА ЧЕМ ПОЕДЕМ

Если уж ты собрался на этом поезде ехать, не помешает кое-что о нем узнать. Вот несколько фактов, которыми можно блеснуть перед симпатичной попутчицей:

1. Фирменный поезд “Россия” № 2/1 (а именно так называется состав, курсирующий от Москвы до Владивостока и обратно) отправился в свой первый рейс 30 сентября 1966 года.
2. Состав проходит 9259 км, и это самый протяженный железнодорожный маршрут на планете. Время в пути составляет 6 суток плюс-минус час.
3. Состав проходит через 14 областей, 90 городов и 8 часовых поясов.
4. В пути поезд проходит 65 остановок. Самые короткие — всего на 1 минуту, например Боготол и Ачинск. Самые длительные — на полчаса (выйти размять ноги можно, скажем, в Хабаровске и Белогорске).
5. Кроме фирменной “России” по маршруту ходит еще безымянный скорый поезд под номером 100Э. Билеты на него стоят дешевле, что сказывается на качестве отделки и, вероятно, вежливости проводниц. А еще он идет на 19 часов дольше и делает целых 126 остановок.



SONY
make.believe

Лучшие моменты с лучшим от Sony



Все лучшее от Sony в новом смартфоне **Xperia™ Z1**. Оцени высочайшее качество фотоснимков на уровне компактных цифровых камер и получи впечатляющий результат на Full HD экране с новейшими технологиями BRAVIA® для мобильных устройств. Все это в водонепроницаемом корпусе премиального дизайна. Снимай, смотри и делись лучшими моментами своей жизни как никогда раньше.

BE MOVED

XPERIA Z1



Full HD – видео высокого разрешения 1920x1080 пикселей. Sony Select – Сони Селект. Be moved – проникнись эмоциями. Пиктограммы использованы исключительно в качестве иллюстраций. Sony, make.believe и WALKMAN, а также логотип WALKMAN W являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Sony Corporation. Xperia является товарным знаком или зарегистрированным товарным знаком Sony Mobile Communications AB. Android, Google Chrome и Google Play являются товарными знаками Google Inc. ©2013 Sony Mobile Communications AB. Реклама.

Пункт второй — влажные салфетки, чтобы протирать особо пахучие места твоего тела. Набирай те, на которых написано “для интимной гигиены”, они меньше других будут сушить твою кожу.

Не теряйся

Билет, паспорт, полис обязательного медицинского страхования и наличные всегда носи с собой. Во-первых, в поездах воруют. Во-вторых, в любом ЧП именно этот набор поможет тебе справиться с ситуацией. К примеру, ты зазевался на перроне где-нибудь в Улан-Удэ и состав ушел без тебя. Отправляйся прямиком к дежурному по станции, предъяви паспорт и билет. В случае если поезд ушел раньше, чем должен был (такое бывает, если состав не уклады-

вается в расписание), тебя обязаны пересадить в следующий. А если ты проворонил отправление сам — что ж, по крайней мере тебе вернут часть стоимости билета. И чем раньше ты сообщишь о возникшей ситуации, тем ближе тебе ехать за своим багажом: вещи оставят персоналу ближайшей станции.

Запасись пропитанием

Чтобы еда, которую ты взял с собой, долго оставалась съедобной без холодильника, нужно соблюдать два условия: минимум контактов с воздухом и с влагой. Понятно, продукт сам по себе не должен быть скоропортящимся, так что о твороге забудь. Но вот с другим важным источником белка — мясом, все обстоит уже

лучше. Вариант первый — запечь, к примеру, свинину со специями. Вот рецепт от повара и ведущего кулинарных программ на НТВ Константина Жука:

- возьми свиную вырезку (граммов 700), ополосни холодной водой и срежь с нее весь видимый жир;
- наделай в вырезке дырок и запихай в них 10 зубчиков чеснока (если зубцы крупные, разрежь их вдоль и все равно запихай);
- сбрызни мясо оливковым маслом, густо натри солью и перцем (возьми по столовой ложке того и другого, это — натуральные консерванты; можешь еще добавить любые ароматные травы на свой вкус), затем плотно заверни в фольгу;
- разогрей духовку до 180 градусов, запекай 1,5–2 ча-

са. Готово! Такое блюдо даже в тепле продержится двое суток.

Второй вариант — засушить мясо до состояния чипсов. Это уже, конечно, не полноценный ужин, как в случае с запеченной вырезкой, зато такая еда не испортится неделю, а то и дольше:

- кусок свинины или говядины в 600 грамм нарежь полосками — так тонко, как сможешь (кусочки можешь дополнительно отбить, чтобы они стали еще тоньше);
- замешай маринад: 5 ст. л. сахара, 4 раздавленных зубчика чеснока, 2 ст. л. уксуса, 5 ст. л. соевого соуса и 1 ст. л. молотого кориандра. Помести в маринад мясо и отправь его в холодильник как минимум на 4 часа, а лучше — на 8;



ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В БЕДУ

1. На всем протяжении маршрута в поезде едет наряд полиции. Так что если ты недосчитался своих вещей — отправляйся к ним. Не то чтобы они чем-то отличались от всех других полицейских, которых ты видел ранее, но по крайней мере у этих пар-

ней есть право ходить по вагонам и купе и проверять пассажиров — не одет ли кто из них в ту самую косяху, которую для тебя подписал лично Джеймс Хэтфилд.

2. Сообщай о плохом самочувствии проводнику — он примет меры. Тебя довезут

до первой станции, где передадут скорой, на которой ты отправишься в ближайшую больницу. Увидев твой паспорт и полис ОМС (ты ведь их носишь с собой, как договаривались?), люди в белых халатах будут обязаны тебя спасти. Хорошая новость: как при-

дешь в себя, тебя бесплатно пересадят в следующий поезд, следующий во Владивосток. Но для этого нужно будет продемонстрировать кассиру на станции не только свой билет и паспорт, но и справку из больницы, что ты у них действительно был.

НЕ ВТЫКАЙ КУДА ПОПАЛО

Частота в розетке, которую ты найдешь у себя в купе (если ты едешь не в плац-карте, конечно), – 200 Гц, она рассчитана на электробритвы. Воткни в нее свой телефон или ноутбук – и не жалуйся потом, что они поломались. Для портативной техники в каждом вагоне установлена общая розетка – рядом с ней нужно позорно стоять и сторожить свой аппарат, если он заряжается.

● положи на противень бумагу для запекания, сверху разложи куски мяса и запекай в духовке при 100 градусах минут 45, чтобы из чипсов ушла вся влага.

Ограничиваться этими двумя рецептами необходимости нет. Ты можешь обжарить или запечь любое мясо или птицу, главное, чтобы в продукте оставался минимум влаги (и не забудь щедро посолить и поперчить, но так, чтобы блюдо все же было съедобным). Плотнотупакуй еду в фольгу или пищевой контейнер и не пользуйся пищевой пленкой – без холодильника бактерии в ней будут плодиться очень быстро.

Что есть, когда закончится запеченная свинина? Тебе помогут консервированные бобовые: фасоль, нут, собственно бобы и т.д. Ищи уже готовые к употреблению и подкрепляйся прямо из банки. Бобовые пол-



ны медленных углеводов – твой организм будет переваривать их полдня, и проголодаешься ты нескоро. Тушенку игнорируй, а лучше захвати с собой несколько

банок детского пюре из рыбы и мяса. На вкус, конечно, гадость, зато это максимально диетическая еда, без консервантов и усилителей вкуса. ■

Реклама. Товар сертифицирован

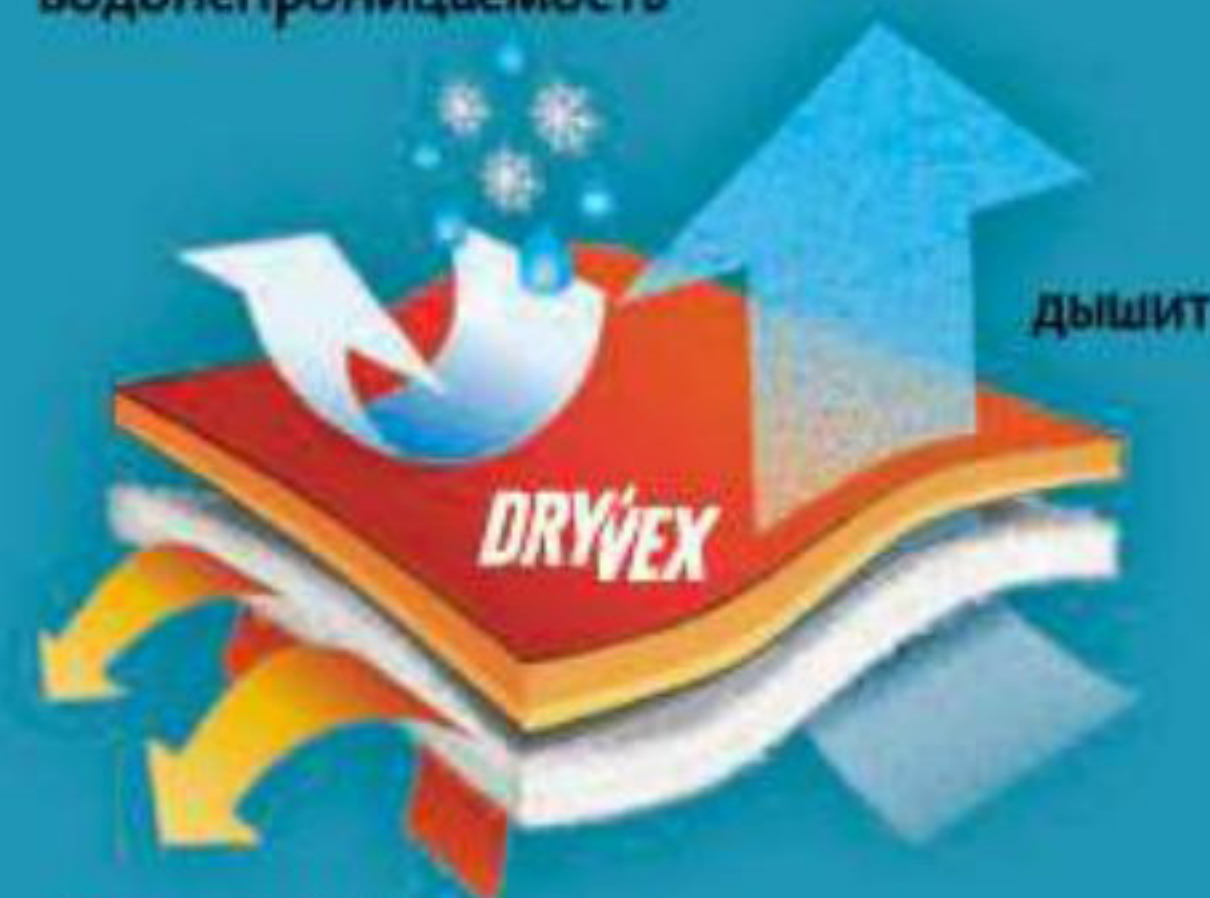
TERM IT

ОТКРОЙ ЭТОТ МИР ДЛЯ СЕБЯ



Куртка с новой технологией Dryvex сохраняет тепло

водонепроницаемость



термоизоляция

МЕМБРАННАЯ ТКАНЬ DRYVEX

- полностью проклеенные швы
- система вентиляции с сетчатой подкладкой
- карманы для плеера, ски-пасса, мобильного телефона
- тёплые флисовые карманы для рук

ЭКСКЛЮЗИВНО В  **спортМастер**

ТВОЯ ДЕВУШКА УЧИТСЯ У ПОРНО?

КАК ПОДНЯТЬ СЕКС НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ?
ПОСМОТРЕТЬ ВМЕСТЕ XXX-ВИДЕО.

ТЕКСТ: НИКИ ХОДЖСОН

ОБ АВТОРЕ

НИКИ ХОДЖСОН

Секс-консультант из Лондона, дает советы аудитории BBC, The Guardian и британского Men's Health. Убедись, что она ерунды обычно не говорит, на ее страничке www.nichihodgson.com

1 ЗАКИНЬ УДОЧКУ

Перво-наперво надо выяснить, готова ли она вообще к совместному просмотру порно. Начни издалека, включи подруге кино с откровенными эротическими сценами — из тех, что могут показать после полуночи по ТВ.

“Сядь рядом и следи за ней. Если она моргает чаще, чем два раза за 10 секунд, значит, она искренне заинтересована в том, что видит, — уличает твою подругу психолог Сэм Уокер, — а если отводит глаза влево вниз — значит, ей некомфортно”. Если после просмотра (или во время) она не сбежала — предложи ей в следующий раз посмотреть что-то более откровенное. Ну да, порно. А если она воспримет твою идею в штыки, сошлись на фильм, который вы только что посмотрели: мол, а что такого, мы смотрели, и я подумал...

ДА, ЖЕНЩИНЫ ТОЖЕ СМОТРЯТ ПОРНОФИЛЬМЫ.

Да, почти все: твоя робкая соседка по лестничной клетке, кокетливая секретарша босса, молчаливая кассирша супермаркета и, конечно, твоя подруга. Что это дает тебе? Ну вообще-то, порно — отличный способ показать, чего бы ты хотел в постели, без неловких разговоров об этом. А заодно узнать, о чем фантазирует она. Проблема одна: как посмотреть XXX-видео с девушкой так, чтобы ни ты, ни она не краснели? А вот как.

11 ЛЕТ — СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ ПЕРВОГО ПРОСМОТРА ПОРНОГРАФИИ В США. А ТЫ ПОМНИШЬ, ВО СКОЛЬКО НАШЕЛ ПАПКИНЫ ЖУРНАЛЫ?

2 НАЙДИ ПОДХОДЯЩИЙ РЕСУРС

Она согласилась на просмотр порнофильма с тобой — отлично! Теперь важно отыскать правильный сайт. Ей недостаточно вида лоснящихся женских задниц, чтобы завестись. Более того, стоит избегать ресурсов, полных извращенного видео, увешанных рекламой платного секса и пестрящих грубыми названиями роликов. Как ты знаешь, женская натура бывает довольно нежной, и от подобного напора она может закрыться в себе. Владелица эротического сайта Пандора Блейк из США рекомендует: «Посетительницы нашего ресурса лучше всего реагируют на классические фильмы с проработанным сюжетом, красивой чувственностью или, например, исторической обстановкой и костюмами».

3 ПРЕДОСТАВЬ ВЫБОР ЕЙ

Подсказывай, но не настаивай на том, что интересно тебе самому. Твоя задача — завоевать ее доверие в этом вопросе и пробудить любопытство. Так что дай ей выбрать ролик самой. Во-первых, это кое-что тебе о ней сообщит: ты поймешь, где проходят границы ее зоны комфорта. Во-вторых, это дает тебе алиби против обвинений в духе «тебя возбуждают эти телки, а не я!». Минуту, крошка, ты сама выбрала это видео.

4 ПОЙМИ, ЧТО В ЕЕ ВКУСЕ

Опросы показывают, что женщины часто фантазируют о сексе на природе, предложи ей начать с этого. А может быть, она не прочь глянуть лесби-видео. Чего тебе точно стоит остерегаться, так это роликов с огромной силиконовой грудью в главной роли и актрис, издающих больше шума, чем твой сосед с перфоратором. Эти две вещи действуют на наших подруг почище, чем красная тряпка на быка, — показывает исследование сайта benaughty.com.

5 УБЕДИ ЕЕ, ЧТО ТЫ НЕ ПОРНОМАНЬЯК

Дай ей понять, что порно не крадет тебя у нее. И вообще — не конкурент настоящей половой жизни. При просмотре видео не слишком громко восхищайся тем, что происходит на экране, — лучше какой-нибудь репликой обозначь связь сцены из фильма с тем, что обычно происходит у вас. И не налей на нее с расспросами о впечатлениях сразу после того, как мужик в телевизоре откинется на подушку и закурит сигарету. Лучше брось ей смску на следующий день — большинству женщин проще отвечать на каверзные вопросы так, чем с глазу на глаз.

6 ВДОХНОВИ ЕЕ НА ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Вот мы наконец и дошли до самого главного — того, зачем все это нужно тебе. Посмотреть XXX-ролик вместе — это уже не стресс, и можно начинать экспериментировать. Порно — хороший способ навести ее на мысль попробовать что-то новенькое, о чем ты давно подумывал. Заинтересовавшись и увлекшись, она сама будет не прочь повторить то, что увидит на экране. Однако хорошенько подумай, прежде чем предлагать ей, например, позвать пару китайянок, раздать всем strapon и отправиться вместе в баню. Помни, некоторые вещи лучше оставить для себя. ■

68 МЛН ПОИСКОВЫХ ЗАПРОСОВ В ДЕНЬ СВЯЗАНЫ С ПОРНОГРАФИЕЙ

70% ЖЕНЩИН ПРЕДПОЧИТАЕТ СМОТРЕТЬ ПОРНО В ОДИНОЧЕСТВЕ



ОЧЕНЬ ТУПАЯ БОЛЬ

У ТЕБЯ ЕСТЬ ДВА СПОСОБА ПРИБЛИЗИТЬСЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СПОРТСМЕНАМ. ПЕРВЫЙ — ВЗЯТЬ ТРЕНЕРА, ХОРОШУЮ ЭКИПИРОВКУ И НАРАБОТАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ТЕХНИКУ. ВТОРОЙ — ПЛЮНУТЬ НА ВСЕ ЭТО И МОМЕНТАЛЬНО ЗАРАБОТАТЬ ТРАВМУ, К КОТОРОЙ СЕРЬЕЗНЫЕ СПОРТСМЕНЫ ИДУТ ГОДАМИ. ВОТ ЛИШЬ НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ ПРОБЛЕМ, КОТОРЫХ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ.

ТЕКСТ: АРТЕМ КУЗНЕЦОВ, АНТОН ИВАНОВ

ЭКСПЕРТ:

**ДМИТРИЙ
ПАВЛЕНКО,**

врач по спортивной
медицине 1-й
категории, сотрудник
МНПЦ медицинской
реабилитации,
восстановительной
и спортивной
медицины



ЛОКОТЬ ТЕННИСИСТА

Шеф — Борис Николаевич — приглашает тебя на корте обсудить вопрос закупки скрепок в офис. Твой большой теннис оказывается на высоте, и даже мощную подачу босса ты умудряешься вытащить из самого угла корта, сильно вытянув руку. После матча, кроме гордости, у тебя появляется и еще одно чувство — боль в локте. Знакомься — латеральный эпикондилит (проще говоря, воспаление мышц и сухожилий в местах прикрепления их к костям в области локтевого сустава). А сейчас ты узнаешь, почему любители страдают от этой травмы чаще, чем профессионалы: 1) перед игрой в теннис надо делать себе массаж (хорошенько разотри и разомни плечи и локти в течение 5 минут, можешь использовать согревающие мази); 2) если не уверен в своей физической форме и технике, старайся исполнять такие удары, как бекхэнд, только двумя руками (это снижает нагрузку на мышцы-разгибатели).

ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN



OMNI-HEAT®

ПОБЕДА НАД ХОЛОДОМ

Реклама. Товар сертифицирован. * Отражает тепло.

**OMNI-HEAT® ТЕХНОЛОГИЯ УНИКАЛЬНОЙ
ТЕМПЕРАТУРНОЙ РЕГУЛЯЦИИ** ВОЗВРАЩАЕТ
СОБСТВЕННОЕ ТЕПЛО ЧЕЛОВЕКА, ОТРАЖАЯ ЕГО
С ПОМОЩЬЮ СЕРЕБРИСТЫХ ТОЧЕК. COLUMBIA.RU

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПОСТАВЩИК
ЭКИПИРОВКИ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ
СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ФРИСТАЙЛУ

 **Columbia**



ГОЛОВА ФУТБОЛИСТА

Твоему родному предприятию “Красное зазря” на турнире заводских команд бросил вызов принципиальный соперник — “Синий богатырь”. Как тут не выйти на поле!? И вот перед воротами врага ты выпрыгиваешь для удара головой... а приходишь в себя уже на газоне с сотрясением мозга. На футбольные мячи уже пора наносить надпись: “ФИФА предупреждает”. В том смысле, что даже профессиональным игрокам лучше избегать ударов головой, а вместо этого принимать подачу на грудь. Скорость мяча в полете может достигать 100 км/ч, и подставлять под такой снаряд голову не стоит, тем более что в борьбе можно наткнуться не только на относительно мягкий мяч, но и на невыносимо твердую голову соперника.

P.S. Футбол, даже любительский, — чрезвычайно опасная игра. Международная футбольная федерация (FIFA) разработала комплекс упражнений, который снижает вероятность травм. Ты найдешь этот комплекс на сайте Mhealth.ru по поисковому запросу “Защита Березуцкого” (адрес статьи — mhealth.ru/form/sport/zashchita-vasiliya-berezuczkogo/).



ЛИЦО ХОККЕИСТА

Шея и голова хоккеиста подвергаются непрерывной опасности: тут тебе и удары клюшкой, и столкновения с соперником, и попадания шайб. Спасение одно — шлем с металлической сеткой. И не надо нам рассказывать, что в знаменитых суперсериях 1974–76 гг. наши парни шли на врага с открытым забралом. Лучше посмотри на маску ле-

гендарного вратаря “Бостона” 1960–80-х Джерри Чиверса. По легенде, после каждого внушительного попадания шайбы в голову Джерри рисовал на шлеме новый шрам. К концу карьеры Чиверса на маске не осталось живого места.



ПАЛЬЦЫ ВОЛЕЙБОЛИСТА

Ты ставишь блок мячу соперника и в ту же секунду понимаешь истинное значение фразы “как два пальца об асфальт” — жесткий удар и резкая боль говорят тебе, что пора просить замену. Травмы пальцев в волейболе — это, в первую очередь, повреждение связок, их растяжение. Однако есть и более серьезные последствия неудачного контакта с мячом, такие как вывих и перелом. Универсального способа избежать всех этих проблем нет, однако помочь минимизировать вероят-

ность повреждения поможет тейпирование, которое фиксирует связки и суставы. Научись делать его по многочисленным роликам в интернете — там все разъясняют буквально на пальцах.



КОСТЯШКИ БОКСЕРА

Конечно, боксер должен беречь голову. Однако самая распространенная травма у рыцарей кожаной перчатки — повреждения кистей и костяшек (нередко дело доходит до операции). Чтобы этого не случилось, прежде чем учиться бить, научись накладывать на руки тейп (специальный эластичный бинт), он поможет зафиксировать кисть в правильном положении. Кроме того, очень серьезно нужно подойти к выбору перчаток — все, от их веса до размера, влияет на то, как долго ты сможешь крушить своими ударами боксерские груши, репы и тыквы. Не поленись спросить совета у профессионального тренера по боксу.



КОЛЕНО ВЕЛОСИПЕДИСТА

Твои предки преимущественно бегали (по крайней мере, после того как слезли с деревьев), и именно к таким движениям приспособ-

5 САМЫХ ТРАВМООПАСНЫХ ЛЕТНИХ ВИДОВ СПОРТА ПО ДАННЫМ МОК*

1. Бокс**
2. Гандбол
3. Тхэквондо
4. Тяжелая атлетика
5. Футбол

5 САМЫХ ТРАВМООПАСНЫХ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА ПО ВЕРСИИ МОК

1. Сноубординг
2. Бобслей
3. Шорт-трек
4. Горные лыжи
5. Хоккей

* Международный олимпийский комитет; ** среди олимпийских видов спорта

НЕ ЛЕНИСЬ ПЕРЕКЛЮЧАТЬ СКОРОСТИ И ПОДБИРАЙ БЫСТРЫЙ, НО МЕНЕЕ ЖЕСТКИЙ РИТМ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ДОЛГО ОСТАВАТЬСЯ В СЕДЛЕ

лены твои коленные суставы. А вот вращение педалей — вещь для суставов не совсем естественная. Коленные готовы выдержать и это, но при одном условии: велосипед должен подходить тебе по размеру. Любые отклонения от оптимальной посадки при большом километраже заставят тебя финишировать у врача.

Еще один короткий путь на кушетку — привычка крутить педали с большим усилием (так ты избыточно нагружаешь колено). Не ленись переключать скорости и подбирай быстрый, но менее жесткий ритм, если хочешь долго оставаться в седле.

P.S. Ценные советы по выбору велосипеда конкретно под твои размеры ты найдешь на сайте Mhealth.ru по запросу (извини) “Если б я имел коня” (адрес статьи — mhealth.ru/life/knowledge/697144/).



УХО БОРЦА

Ты всегда чувствовал в себе греко-римские корни и вольный дух, поэтому записался в секцию борьбы. Спустя месяц ты понял, что борьба — это не твое, но на память о мимолетном увле-

чении у тебя остались яркое трико и вареники вместо ушей, следствие гематомы ушной раковины. В некоторых регионах нашей страны такие уши — признак особой доблести (посмотри группу “Сломанные уши” “ВКонтакте”), но мы все же считаем, что лучше оставить свой слуховой орган в его первозданном виде. Хотя это и не “по-пацански”, но даже не думай выходить на татами без защиты ушей (это нечто среднее между шлемом и наушниками). Да и сами уши растереть перед боем не забывай.



ГОЛЕНОСТОП БАСКЕТБОЛИСТА

Шел домой в модных кедах, задержался поиграть с пацанами в стритбол, попал в травмпункт — обычная история. Прыжки и приземления в борьбе, резкие смены направления движения и столкновения с потерей устойчивости — все это вызовы, которые баскетбол бросает твоему телу вообще и голеностопу в частности. Лучшее, что ты можешь противопоставить, — специальные кроссовки для баскетбола: с высоким и прочным задником, позволяющим крепко фиксировать голеностоп, а также широкой подошвой, дающей большую стабильность.

P.S. О выборе кроссовок читай на сайте Mhealth.ru, забей в поиске “Спортивная обувь” (адрес статьи — mhealth.ru/form/fitness/sportivnaya-obuv-sdelaj-pravilnyj-vybor/). ■



РВЕШЬСЯ
В
ГОРЫ?

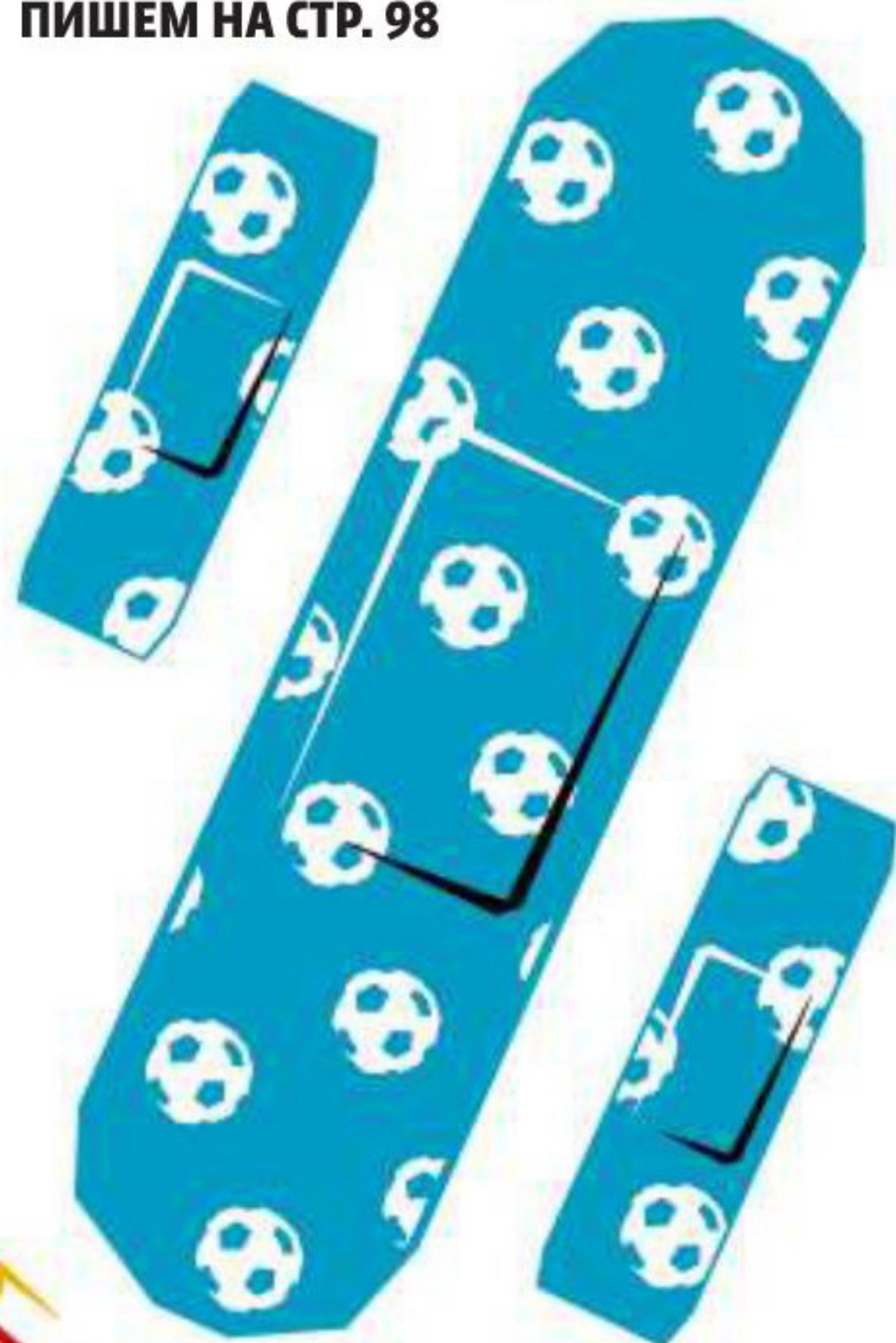
#КАТАЙСЯБОЛЬШЕ!



Реклама. Товар сертифицирован.

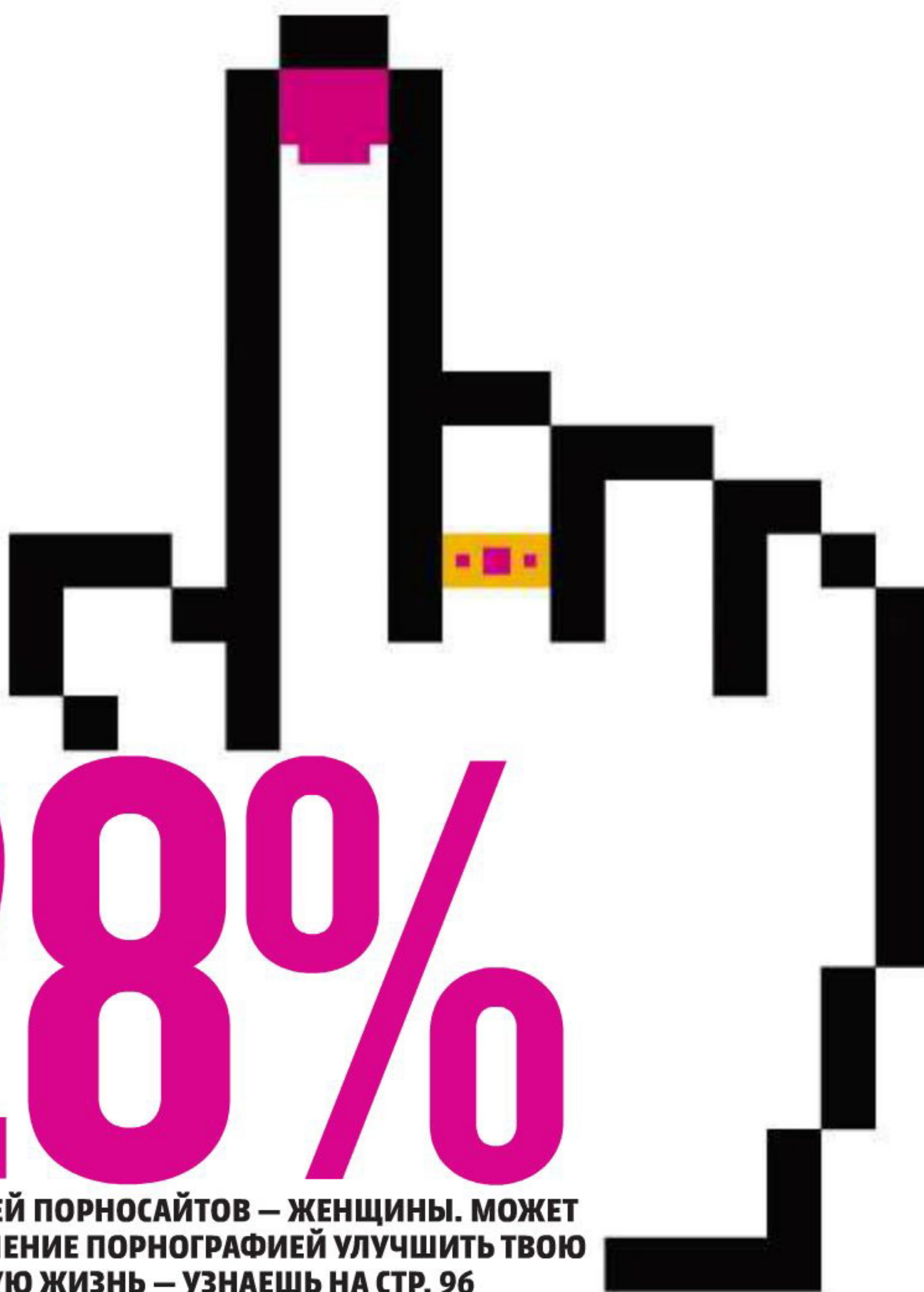
1000

ЧАСОВ ИГРЫ В ФУТБОЛ, ПО СТАТИСТИКЕ, МОГУТ ОБЕСПЕЧИТЬ ТЕБЕ ОТ 10 ДО 50 ТРАВМ. О НАИБОЛЕЕ ТРАВМООПАСНЫХ ВИДАХ СПОРТА ПИШЕМ НА СТР. 98



28%

ПОСЕТИТЕЛЕЙ ПОРНОСАЙТОВ — ЖЕНЩИНЫ. МОЖЕТ ЛИ ЕЕ УВЛЕЧЕНИЕ ПОРНОГРАФИЕЙ УЛУЧШИТЬ ТВОЮ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 96



AERTEREO

“ТРУБКА С ВОЗДУХОМ” — ТАК ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЕ МЕДИКИ НАЗВАЛИ АРТЕРИИ, СЧИТАЯ, ЧТО ПО НИМ В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА ИДЕТ ВОЗДУХ, А КРОВЬ ДВИЖЕТСЯ ТОЛЬКО ПО ВЕНАМ. КАК ПРОКАЧАТЬ СВОЮ КРОВЕНОСНУЮ СИСТЕМУ — ВЫЯСНИ НА СТР. 88

16

СУТОК ШЕЛ ПОЕЗД МОСКВА — ВЛАДИВОСТОК В 1903-М. КАК ПЕРЕЖИТЬ ЭТОТ ПУТЬ ТЕПЕРЬ, КОГДА ОН ЗАНИМАЕТ НА 10 ДНЕЙ МЕНЬШЕ, — ЧИТАЙ НА СТР. 92



1767

В ЭТОМ ГОДУ НА ШВЕДСКО-НОРВЕЖСКОЙ ГРАНИЦЕ ПРОШЛИ ПЕРВЫЕ СОСТЯЗАНИЯ, СОЧЕТАЮЩИЕ БЕГ НА ЛЫЖАХ И СТРЕЛЬБУ ИЗ РУЖЬЯ. О ТОМ, КАК ВЫГЛЯДЯТ СОРЕВНОВАНИЯ ПО БИАТЛОНУ СЕЙЧАС, — ЧИТАЙ НА СТР. 84

SONY
make.believe

испытай все лучшее от Sony с планшетом

Тонкий корпус. Красочный дисплей. Даже под водой.*



Xperia™ Tablet Z**

XPERIA



Подробности на сайте:
www.sony.ru/tablet-z/



* Ограниченная защита от водяных струй, направляемых на корпус планшета с любой стороны, а также от погружения в воду на глубину не более 1 метра, не более чем на 30 минут. Применительно к пресной воде при температуре воды не менее 10°C и не более 35°C. Герметичность обеспечивается только при плотно закрытых заглушках. Иконки использованы исключительно в качестве иллюстрации. Sony, «make.believe» и WALKMAN, а также логотип WALKMAN W являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Sony Corporation. Xperia является товарным знаком или зарегистрированным товарным знаком Sony Mobile Communications AB. Google Play и Google Chrome являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Google Inc. **Таблет Z3d. Реклама. Проникнись эмоциями. Товар сертифицирован. ©2013 Sony Mobile Communications AB.



21-15
DL
SPU

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ПРЕСТОЛ УВИДЕЛ, ПОБЕДИЛ

Англичане, ирландцы, русские, французы, австралийцы, новозеландцы — современный Голливуд захватили приезжие. Вот и Дания не отстает: верноподданный королевства Николай Костер-Вальдау прочно укоренился на большом и малом экранах и сдавать позиции не собирается. Он всегда знал, чего хочет, — и это всегда ему помогало.

ТЕКСТ: ЭНДРЮ ХЕФФЕРНАН

Н

Николай Костер-Вальдау может ходить по воде. Его фанатов это вряд ли удивит. С тех пор как актер взял в руки палаш в роли аморального воина Джейме Ланнистера в фэнтезийном сериале “Игра престолов”, их уверенность в том, что Николай способен на многое, все крепчает. Ну а меня это шокировало. Да, конечно, ему помогают 12-футовая доска для серфинга и карбоновое весло. Но в то время как моя доска пытается меня сбросить, Костер-Вальдау скользит по глади Тихого океана, как корабль викингов.

А ведь он впервые забрался на доску.

После завершения очередного полнометражного проекта Костер-Вальдау (а для друзей просто Ник) задержался в Лос-Анджелесе для пары дней съемок “Игры престолов”. И мы встретились одним ясным утром, чтобы взять урок плавания (или хождения?) на доске с веслом. Учебная база Malibu's Paradise Cove (“Райская бухта Малибу”) вполне соответствует своему названию: белый песочек, вода настолько чистая, что можно увидеть свою тень, скользящую по дну океана в шести метрах под доской. И все это в сопровождении оголтелых тюленей. Ведет нас инструктор Тайлер Леннон, который дает указания прямо в процессе. “Не смотрите вниз, — говорит он. — Смотрите на линию горизонта”. Способный ученик, Костер-Вальдау уже мчится параллельно берегу. “Чувствую себя гондольером!” — кричит он.

Расслабленный, но уверенно стоящий на ногах, помахивающий рукой проплывающим мимо таким же досочникам, 43-летний обладатель косматой коричневой гривы, у которого в этом году вышло три больших фильма, не очень похож на типичного голливудского актера на пике карьеры. Он доволен тем, что редко бывает в центре внимания, он не появляется в самых тусовых лос-анджелесских местах. Он живет вблизи Копенгагена со своей женой, обладательницей титула “Мисс Гренландия”, и двумя дочками. Жену его зовут Нукака, и это его ничуть не смущает. Вот и сегодня он вполне доволен собой и занимается ровно тем, чем хотел заниматься. “Здесь все это, — он показывает веслом в сторону задыхающегося в пробках и человеческих страстях города, — становится бесконечно далеким”.

К Костер-Вальдау прошел немалый путь, прежде чем стал тем, кем стал. В жизни, не на экране, он говорит с легким акцентом (вместо “обычно” получается “обышно”) и держит себя немного формально, как это принято в Старом Свете. Но больше ничто не указывает на то, что он провел детство в 9000 километрах от Голливуда, в датской деревеньке Тубьерг (население — 40 человек). Прирожденный спортсмен, он мечтал о славе на “фодболдном”, как он говорит, поле. Но в перерывах между учебой и тренировками он вынашивал еще более амбициозный план. “Я всегда хотел быть актером, просто никому не рассказывал об этом, — смеется он. — Это, конечно, суеверие, но я знал, что если я скажу об этом хоть кому-нибудь, то ничего не получится”.

Подростком Костер-Вальдау восхищался игрой актеров в эпической гангстерской ленте Серджио Леоне “Однажды в Америке”, которая по сей день остается его любимой. “И вот я, подросток в крохотной датской деревушке,



идентифицирую себя на все сто процентов с гангстером из Нью-Йорка, — говорит он. — И думаю о том, как было бы здорово почувствовать себя в такой роли”.

В его семье ни у кого не было никаких связей с театром, кино или телевидением: мать — библиотечарша, отец — типичный офисный жук. Николай не представлял, как быть. Но когда он смотрел на героев Роберта Де Ниро, Джеймса Вудса и Джо Пеши, которые дрались, грабили банки и клеили красивых девчонок, убеждался в одном: “Я хочу работать с такими парнями”.



Львиной долей этого успеха Николай, по его словам, обязан урокам, полученным на тренировках. “Я обожаю командные виды спорта, — говорит он, — а съемки в фильме тоже своего рода командный спорт. Если ты лажаешь, то проигрывают все”.

А многочисленные прослушивания научили Костера-Вальдау, как вести себя в кризисной ситуации. В конце 90-х он прилетел в Лос-Анджелес на кастинг. На кону была главная роль в фильме “Вертикальный предел”, экшн-

ная практика), просто датчанин не разобрался. “Я проглотил свою гордость, — говорит он, — и сдал покупки обратно в магазин”. А роль досталась Крису О’Доннеллу.

Костер-Вальдау выучил и этот урок. “Ты должен контролировать все происходящее перед кастингом и на нем, — рассказывает он. — Это твоё время, так что ты сам должен сделать все возможное, чтобы увеличить свой шанс на успех”. Теперь на прослушиваниях он не дает делать себе странных причесок и может попросить произвести



В середине 90-х Костер-Вальдау отправился в театральную школу, потом была главная роль в датском триллере “Ночной сторож” — Европа оценила новый киноталант. А потом он стал появляться на экране с такими тяжеловесами, как Лиам Нисон (“Царство небесное”) и Харрисон Форд (“Огненная стена”). И в одном лишь 2013 году в прокат вышли “Обливион” с Томом Крузом и Морганом Фрименом, “Мама” с Джессикой Честейн и “Тысячу раз “спокойной ночи” с Жюльет Бинош. Ну и с Николаем Костером-Вальдау, естественно. Компанию он себе подбирает приличную.

ленте про скалолазов. В аэропорту его встретили на роскошном авто от студии, сделали ему прическу в стиле “Смертельное оружие” (спереди коротко, сзади длинно) и дали подписать толстенный контракт с суммой, в которую он не мог поверить. И все это до прослушивания.

А потом он это прослушивание провалил.

Николай вспоминает, как, не веря своему счастью, с ходу потратил собственные \$2000 на одежду в бутиках на Беверли-Хиллс. Дескать, звездный час пробил! А на следующий день выяснилось, что контракт был предварительный (такова обыч-

перестановку в помещении, если мебель мешает. “Нужно быть предельно внимательным, когда камера начинает съемку, — говорит он. — Я хочу полностью отринуть рефлексию и быть похожим на играющего ребенка. Я трачу как можно больше времени на подготовку, чтобы полностью потерять себя на эти секунды”. Запоминай, это ведь рассказ о том, как не упустить возможность: заложи основу, тщательно подготовься, а потом отпусти себя и цари над моментом.

То, что мы делаем с Николаем этим утром в Малибу, — это как бы воплощение его актерского кредо. Мы прошли вдоль берега



уже четверть мили от точки старта. Гребля веслом стоя на доске требует высокого мастерства, предельной концентрации и постоянного внимания. Как, например, скалолазание, или единоборства, или тяжелая атлетика. Расслабился — сорвался, получил удар по ребрам, уронил штангу. Так и тут: не рассчитал баланс, потерял равновесие — и уже Тихий океан с температурой воды 14 градусов по Цельсию бьет тебя по лицу.

Элемент опасности — это не только лишняя проверка твоей физподготовки, это еще и эффективная приманка. По крайней мере, для Костера-Вальдау, ко-

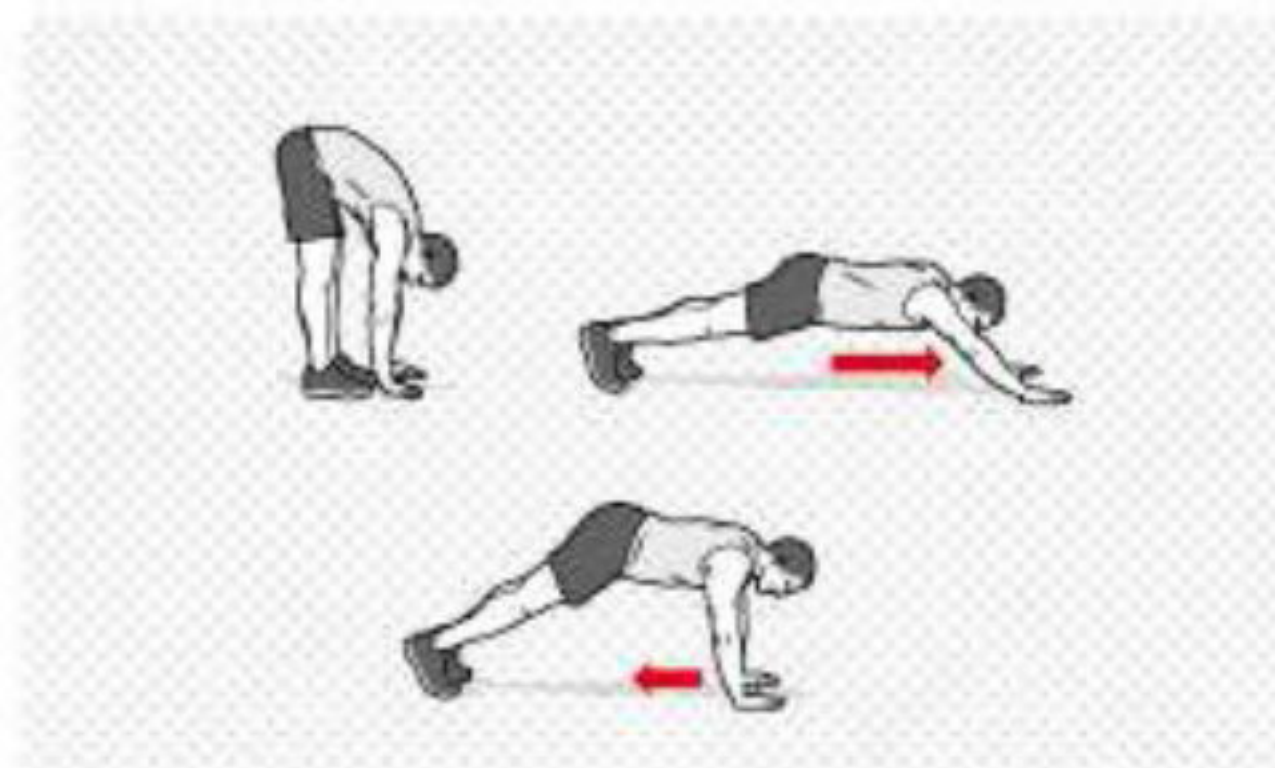
торый предпочитает горный велосипед и беговые лыжи качалке, хотя и проводит немало времени в спортзале. Ведь для парня его профессии, которому в любой момент может потребоваться вдарить сопернику в глаз, сила и выносливость — необходимые качества. Не скучать в копенгагенском зале помогает тренер, Джеспер Мауритцен, который смешивает все карты и сам соревнуется с Костером-Вальдау на большинстве тренировок. “Джеспер — огромный парень, так что он побеждает во всех упражнениях с тяжелым весом, — говорит актер. — А я бью его в переворачивании шин. Я очень быстрый”.



ФОТО: NINO MUNOZ, ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ISM

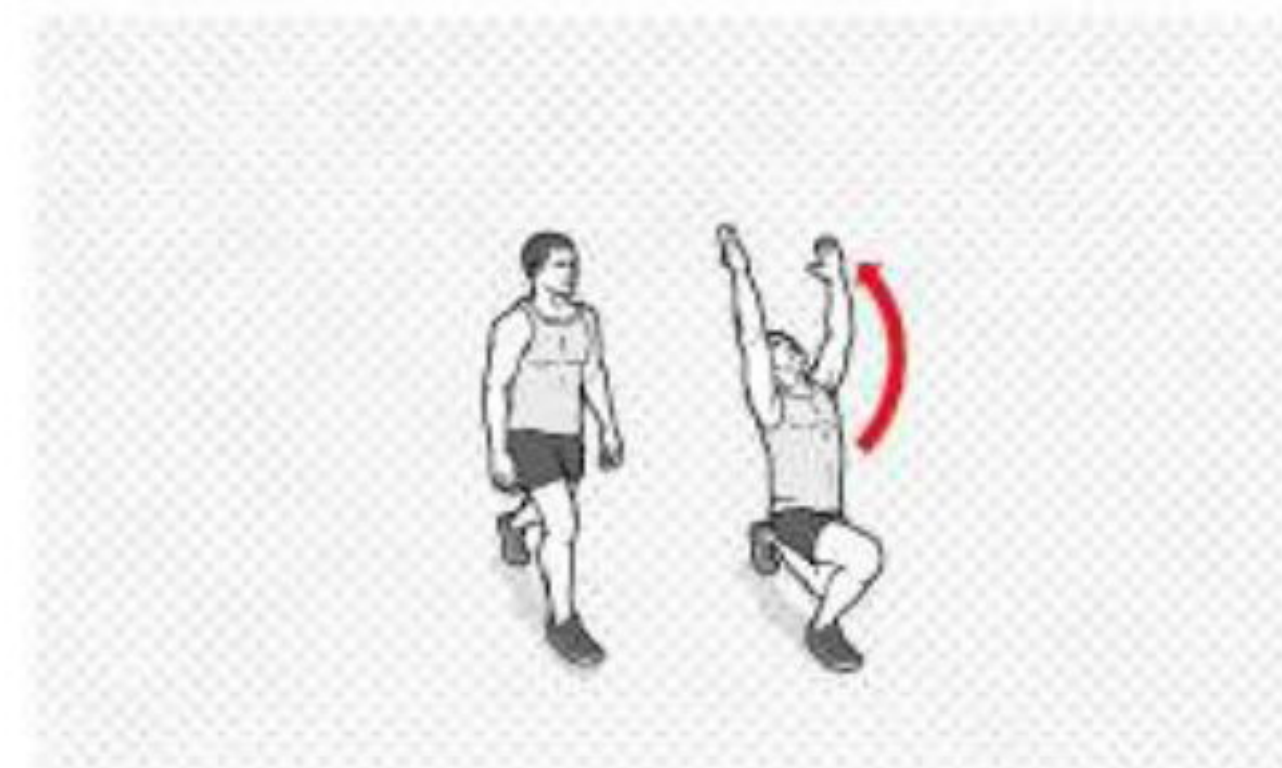
ДЛЯ ТЕХ, КТО В ПУТИ

В прошлом году Николай Костер-Вальдау совершил 64 перелета. Садился в кресло самолета в среднем раз в шесть дней. Это куча часовых поясов и дрянных качалок в отелях. Поэтому тренер Джеспер Мауритцен разработал для него серию упражнений, которые можно выполнять в любой поездке. Попробуй их: выполни все упражнения по кругу, в каждом — по 8 повторов, кругов тоже 8. Переходи от одного к другому так быстро, как только можешь. Если потребуется, отдохни минуту между сетами.



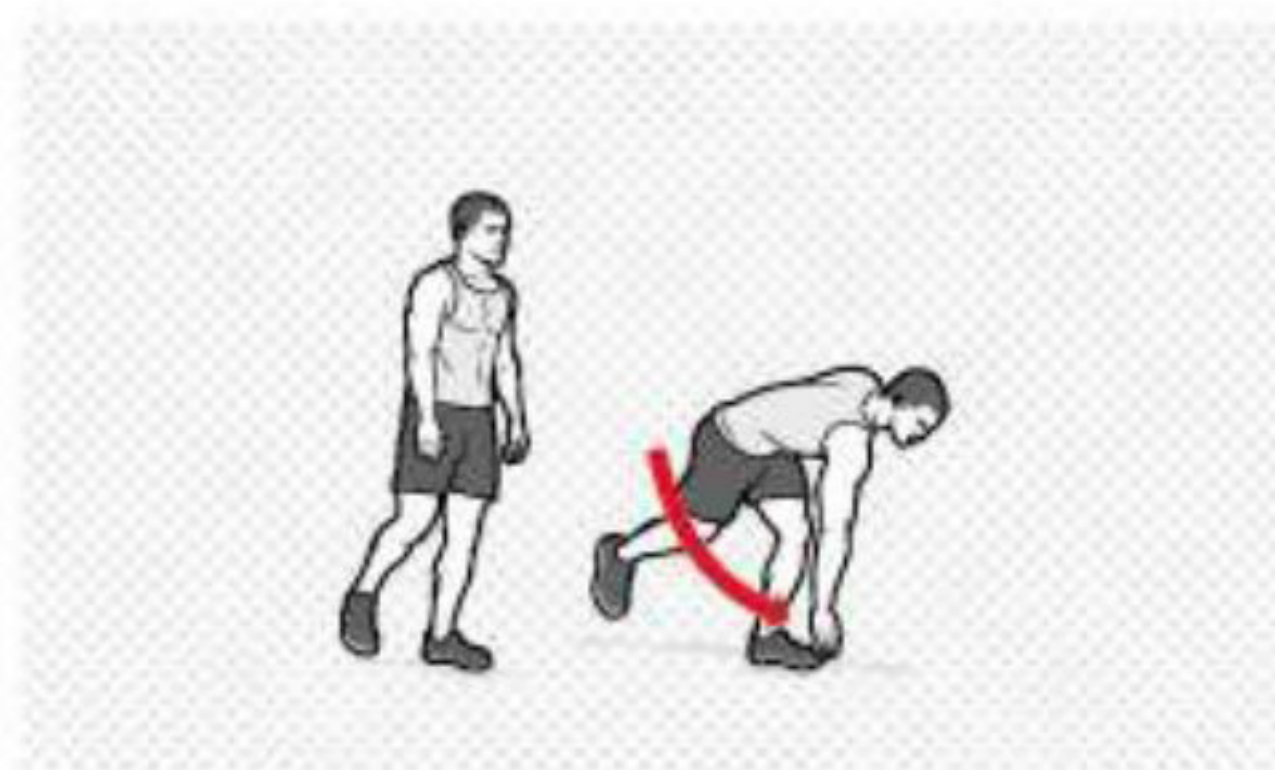
1. Прогулка на руках

Нагнись из позиции стоя и коснись руками пола (если негибкий — согни колени). Затем, держа нижнюю часть спины согнутой, иди руками вперед как можно дальше. Потом так же на руках вернись в исходное положение. Это 1 повтор.



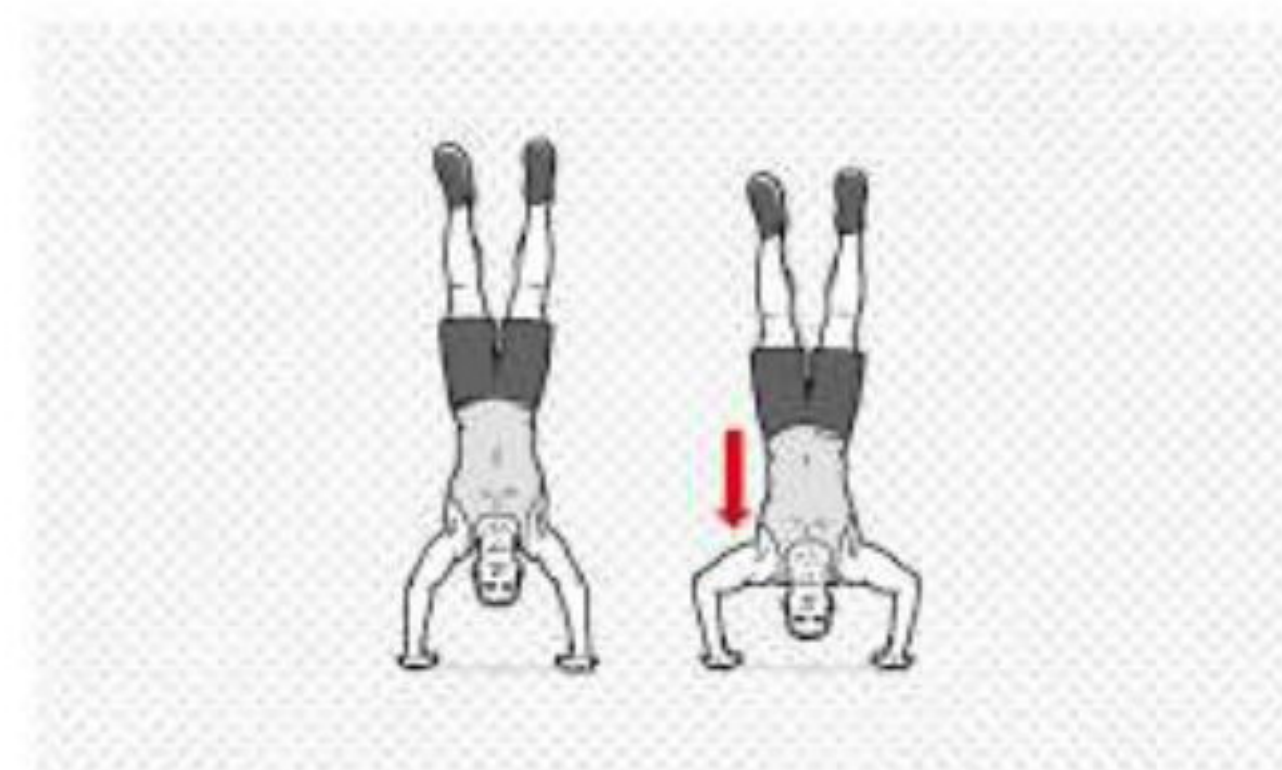
4. Выпад воина

Из позиции стоя отведи левую ногу назад примерно на метр и присядь на левое колено. Одновременно подними обе руки вверх и запрокинь голову, чтобы смотреть вверх и назад. Вернись в начальную позицию, поменяй ноги и повтори. 1 взгляд на потолок — это 1 повтор.



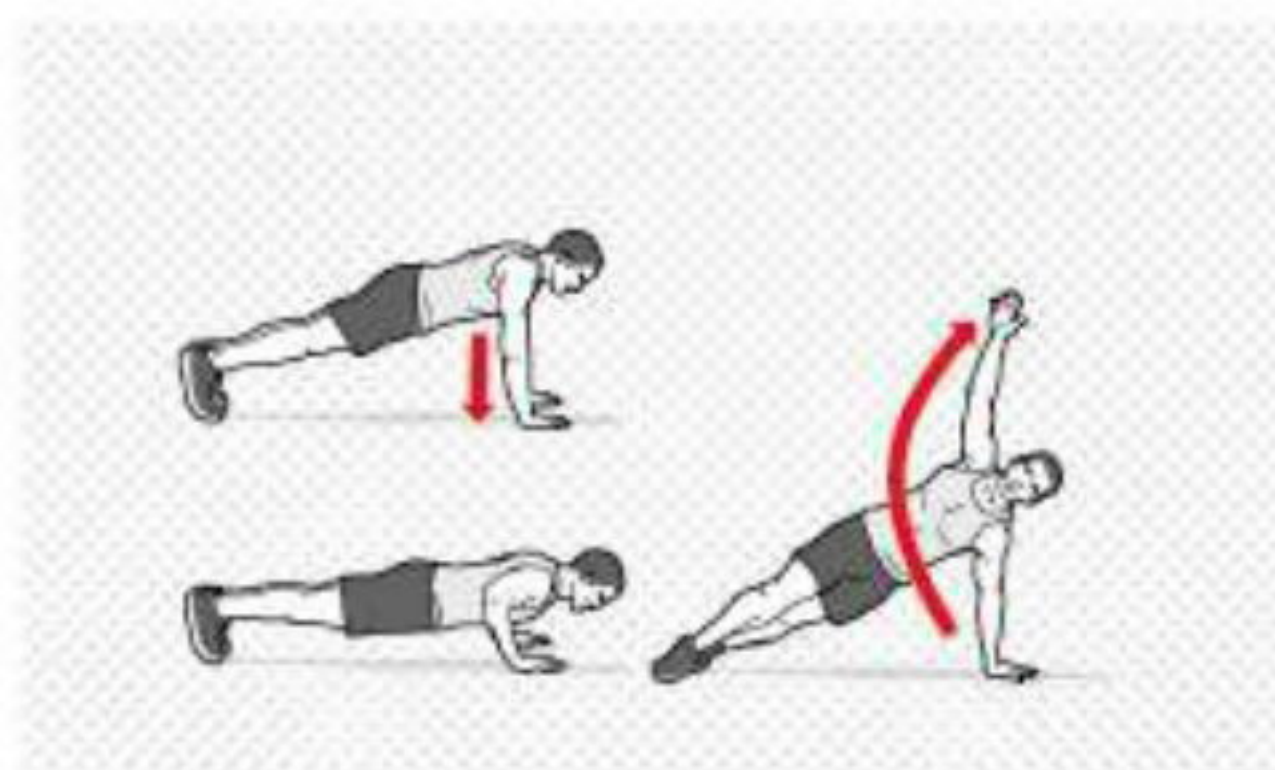
2. Наклоны со сменой ног

Встань на левую ногу, слегка согнув правую. Теперь медленно нагнись и достань правой рукой мысок левой ноги. Вернись в начальную позицию. Это 1 повтор. Продолжай, меняя ноги.



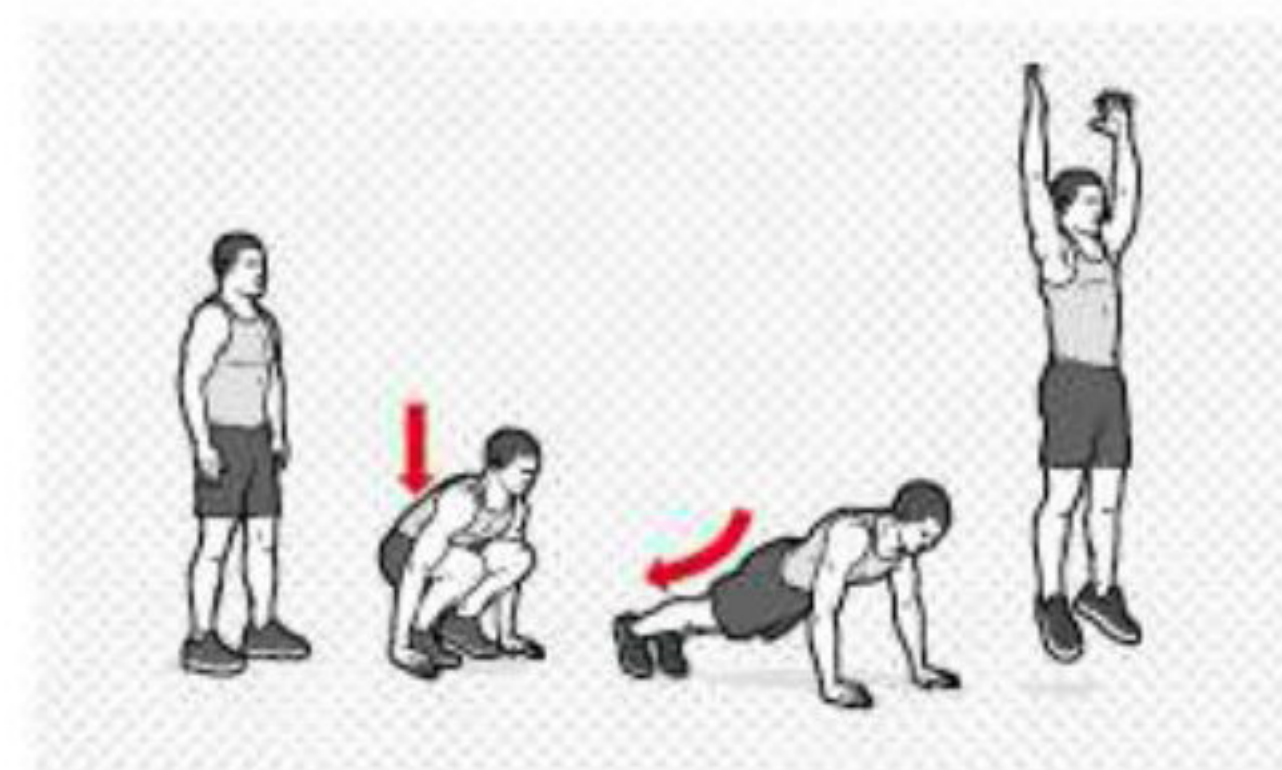
5. Отжимания стоя на руках

Упрись руками в пол в 15 см от стены. Рывком займи положение на руках вниз головой, упираясь пятками в стену. Медленно согни руки и коснись головой пола. Распрями руки. Это 1 повтор. Слишком сложно? Тогда делай отжимания, поставив ноги на высокий стул.



3. Т-отжимания

Сделай отжимание, а потом поворот с подъемом правой руки к потолку. Вернись в начальную позицию и повтори, на этот раз с левой рукой. Считай одним повтором каждый раз, когда указываешь рукой на потолок.



6. Берпи

Встань прямо. Быстро присядь, упрись руками в пол и выброси ноги назад, чтобы оказаться в положении для отжимания. Отожмись, верни ноги назад, выпрыгни вверх. Это будет 1 повтор.

М

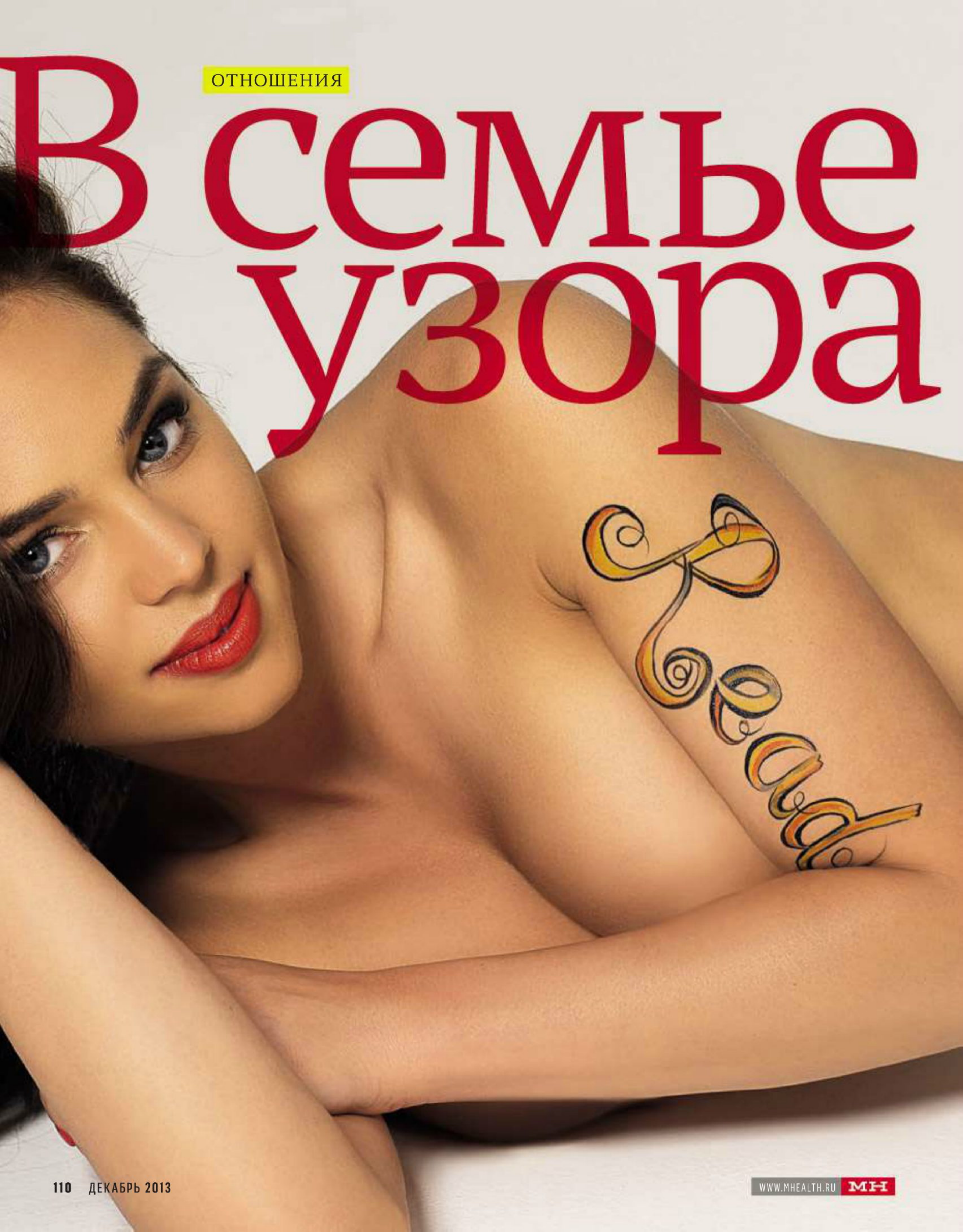
Мы разворачиваемся и гребем назад. К финишу Николай подходит так же бодро, как и стартовал. Но впереди последняя сложность — выход на берег. “Я буду грести первым, — говорит Леннон. — Ждите моего сигнала, потом встаньте на колени и гребите как можно быстрее”. Мы смотрим, как он скользит к берегу. Он уже предупредил нас, что большинство падений происходит на старте и на финише. “Думаю, я точно грохнусь”, — немного скептически отмечает Костер-Вальдау.

Пока мы ждем сигнала, актер рассказывает о текущем положении своих дел. “Я просто ищу хорошие сценарии”, — говорит он с волчьей ухмылкой. Он планирует продолжать оттачивать актерское мастерство, изучать человеческое поведение — как темные, так и светлые его стороны. Нужно постоянно двигаться вперед, хоть по чуть-чуть. Надо поддерживать огонь, чтобы карьера не затухла.

Проходит несколько волн, и по сигналу инструктора Костер-Вальдау встает на колени и гребет к берегу по направлению к Лос-Анджелесу. И достигает суши просто идеально. ■

ОТНОШЕНИЯ

В семье узора



Не без

ЭКСПЕРТЫ

Тату-мастера:
КЕВ ДЖЕЙМС
(Великобритания),
АЛЕКСАНДР ТВИГ
и АНДРЕЙ ЕЛЬМА
(Россия)

Психологи:
НИКОЛЯ ГЕГЕН
(Франция),
ПОЛ УИЛСОН
и РИФ КАРИМ
(Великобритания)



ЕСЛИ ТЫ ОБНАРУЖИЛ НА ТЕЛЕ НОВОЙ ЗНАКОМОЙ
ЗАМЫСЛОВАТЫЕ РИСУНКИ И НАДПИСИ — НЕ РАССТРАИВАЙСЯ.
ЭТИ ТАТУ МОГУТ МНОГОЕ РАССКАЗАТЬ О ЕЕ ХАРАКТЕРЕ И ОБРАЗЕ
ЖИЗНИ. А В ПОМОЩЬ ТЕБЕ MEN'S HEALTH ПОДГОТОВИЛ
ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ТАТУИРОВАННЫМ ТЕЛАМ.

ТЕКСТ: МАРК СЭНСОМ, АНТОН ЗОРКИН

3-10%

Склонная к риску

Призер Moscow Tattoo Convention Александр Твиг объясняет: “Такие тату — размером, к примеру, на всю руку — делают девушки творческих профессий: художники, дизайнеры, фотографы. Скорее всего, женщина с этой татуировкой успешна и немало зарабатывает. Стоимость подобной работы у хорошего мастера от 100 до 200 тысяч рублей”. Английский журнал *Sexual Medicine* дополняет образ:

женщины, покрывшие рисунками внушительную часть своего тела, вообще склонны к рискованным поступкам (к примеру, такие девочки начинают половую жизнь раньше, чем средняя жительница мегаполиса). Если ты всю жизнь хотел заняться сексом в кузове грузовика МАЗ “Зубренок”, несущегося по трассе М-4 “Дон” в сторону Липецка, можешь исполнить свою мечту с этой девушкой.

Размер*

ТО, КАКОЙ КУСОК СВОЕГО ТЕЛА ДЕВУШКА ПОДСТАВИЛА ПОД ИГЛУ, СКАЖЕТ ТЕБЕ О ЕЕ СОЦИАЛЬНЫХ ПРИВЫЧКАХ ДАЖЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОНА САМА О СЕБЕ ЗНАЕТ.

<1%

Чисто познакомиться

Ты, наверное, хотел отвести ее к своим армейским друзьям. Посидели бы в парке с шашлыками, поностальгировали о седом майоре, который так смешно вышагивал по плацу. Этот милый план придется отменить. “Девушка с такой татуировкой готова к приключениям, но лишь когда чувствует себя комфортно”, — поделился с нами английский психолог Пол Уилсон.

Чтобы девушка открылась, придется создать ей привычные условия. Отправься на вечеринку в ее компанию, возможно, под утро ты увидишь, как твоя подруга умеет танцевать без лифчика на барной стойке. Тату-мастер Александр Твиг добавляет: “Часто маленькие тату делают девушки из офисов. Место выбирают укромное, чтобы рисунок можно было легко

прикрыть одеждой, рукавом, штаниной. Кроме того, такой размер — классический для первой татуировки. Помню, приходит девушка. Смеется невпопад, дрожит, жутко волнуется. Напоил чаем, успокоил как мог. Набили крошечный цветок, ушла. Через десять минут выхожу на крыльцо — она лежит на асфальте. В обморок упала”.



10-25%

Дикая

Борщ, глаженные рубашки, трое детей — все это, конечно, ждет тебя, но явно не с ней. По итогам исследования студенток британских вузов можно утверждать: столь разрисованные особы также склонны к пьянству и приему рекреационных наркотиков. Наш эксперт Твиг спешит дополнить: “Такие татуировки делают не только девушки с буйным характером, но и те, кто хочет

скрыть недостатки на коже. Ко мне приходила женщина лет 30, у нее своя финансовая компания, семья. Но начались проблемы с работой, кто-то подал в суд, начались неприятности. Девушка стала нервничать, по всему телу появилась сыпь, которую не смог вылечить ни один доктор. В итоге сейчас у моей клиентки почти все тело в рисунках — и никакой, заметь, связи с наркотиками”.

1-3%

Украшение

“А такого размера первую татуировку женщины чаще делают напоказ, чтобы украсить себя, стать еще привлекательнее в глазах мужчин”, — говорит психолог Никола Геген, профессор Университета Южной Бретани. Татуировщик Андрей Ельма предполагает, что эти девушки так же трепетно от-

носятся к ювелирным изделиям: “В последнее время многие женщины считают татуировки своего рода украшением — в придачу к дорогим серьгам и кольцам”. Не хочешь разориться на бриллиантах? Подумай, прежде чем просить у такой девушки номер телефона.

>25%

Двинутая

Если татуировками покрыто более четверти ее тела, то дело уже не в имидже. Скорее всего, она получает удовольствие, когда на ее теле появляются новые рисунки, это своего рода зависимость. Есть девушки, которые, однажды сделав себе пластическую операцию, потом никак не могут остановиться, — это из той же серии. Комментирует Андрей Ель-

ма: “На самом деле каждая пятая девушка, которая приходит делать первую татуировку, возвращается за новой. А потом приходит еще и еще. Эйфория приходит, а потом уходит, и у человека появляется желание повторить, сделать тату еще круче. Впрочем, у нас в стране сильно татуированных девушек мало — все-таки Россия еще очень консервативна”.

* Площадь тела условной подруги ростом 170 см и весом 60 кг, согласно формуле Мостеллера, равна 1,68 м². Соответственно, 1% — это 168 см² (чуть больше твоей ладони).

СЛЕДЫ ВРЕМЕНИ

В Британии у каждой третьей женщины есть хотя бы одна татуировка. У нас страна куда сдержанней — свои тела украшают девушки, живущие в крупных городах, да и пошла эта мода от силы 10–15 лет назад. О том, как развивалась тату-мода, пока мы жили в СССР, — читай ниже.

1980-Е

Любимая группа

Ты, наверное, и думать забыл о 80-х годах XX века, а они уже не могут. Привет из тех времен — наколки, сделанные булавкой; названия групп, которые выглядят, словно написаны ручкой (настоящие панки не ходят в салоны).

1990-Е

Одна из племени

Само слово “тату” в Европу привез из Полинезии Джеймс Кук в XVIII веке. В 1990-х моду на полинезийские узоры подхватили поп-звезды. Такие тату выбили себе, к примеру, девушки из Spice Girls, певица Луиз Реднапп и Робби Уильямс.

2000-Е

Азиатская мода

Хотел бы тату со своим именем? Или, может быть, желаешь читать за обедом бодрый девиз, выведенный на твоей левой руке? Скорее всего, нет. Другое дело, если этот текст будет на китайском.

2010-Е

Цитаты

Текст любой песни, когда-либо придуманной человечеством, теперь доступен тебе в любое время — достаточно пару раз коснуться экрана смартфона. Тем проще искать мотивационные цитаты для украшения своего тела.

Место

ПО ТОМУ, КУДА ИМЕННО ДЕВУШКА
ПУСТИЛА ТАТУ-МАСТЕРА, ЛЕГКО СУДИТЬ
О ЕЕ ЧАСТНОЙ ЖИЗНИ.

ОБЛАСТЬ БИКИНИ

• Линия жизни

Особенно важна линия трусиков. Если тату ниже этой линии — это просто значит, что девушка сексуально раскрепощена. Рисунок чуть выше — совсем другая история: “Такое часто делают специально для кого-то. Внимательно смотри, есть ли там буквы, — девушка может быть уже занята”, — рассказал нам татуировщик из Лондона Кев Джеймс. Такое тату скрепляет союз сильнее, чем штамп в паспорте, — ведь паспорт можно безболезненно поменять, а зону бикини уже вряд ли. “Пришли как-то ко мне парень с девушкой, попросили набить имена друг друга как раз в этой зоне. Через неделю клиентка вбегает и умоляет, чтобы я срочно стер тату, — смертельно поссорилась с парнем. Еле уговорил ее чуть подождать — мол, может, еще помиритесь. Больше она ко мне не приходила”, — делится опытом Александр Твиг.



6%
РОССИЙСКИХ
ЖЕНЩИН ИМЕЮТ
ТАТУИРОВКИ

Источник: опрос Superjob.ru
специально для Men's Health,
2600 женщин в возрасте от
18 до 50 лет



ТОРС

Привет из детства

“Это, скорее всего, было первое тату — здесь рисунок удобней всего прятать от родителей”, — судит по своему опыту Джеймс. “У нас наколки в этом месте делают и взрослые женщины. Вроде есть рисунок, но как бы его и нет. Тем более что в наших погодных условиях торс почти всегда скрыт одеждой. Была история: пришла клиентка лет 35, попросила набить ей кошку. Говорит, муж все равно на меня внимания не обращает, а если заметит — значит не все еще потеряно”, — комментирует Твиг.

БЕДРА

Только для тебя

“Она знает, что у нее есть секрет, но не покажет его кому попало. Тату на бедрах значит, что девушка сексуальна, но сдержанна. И, скорее всего, этот рисунок предназначен для конкретного человека”, — считает психолог Пол Уилсон.

ГРУДЬ

Редкий случай

На такое способны лишь романтические особы — и чаще всего такая тату расположена на левой груди, ближе к сердцу. Комментирует мастер Андрей Ельма: “Тату на груди я делал очень редко — буквально пару раз. Приходила, помню, девушка, просила, чтобы набил ей маленькую птичку так, чтобы выглядывала из декольте. А вообще многие боятся, что со временем грудь обвиснет, и рисунок потеряет форму. Тут я согласен, незачем это”.

ШЕЯ

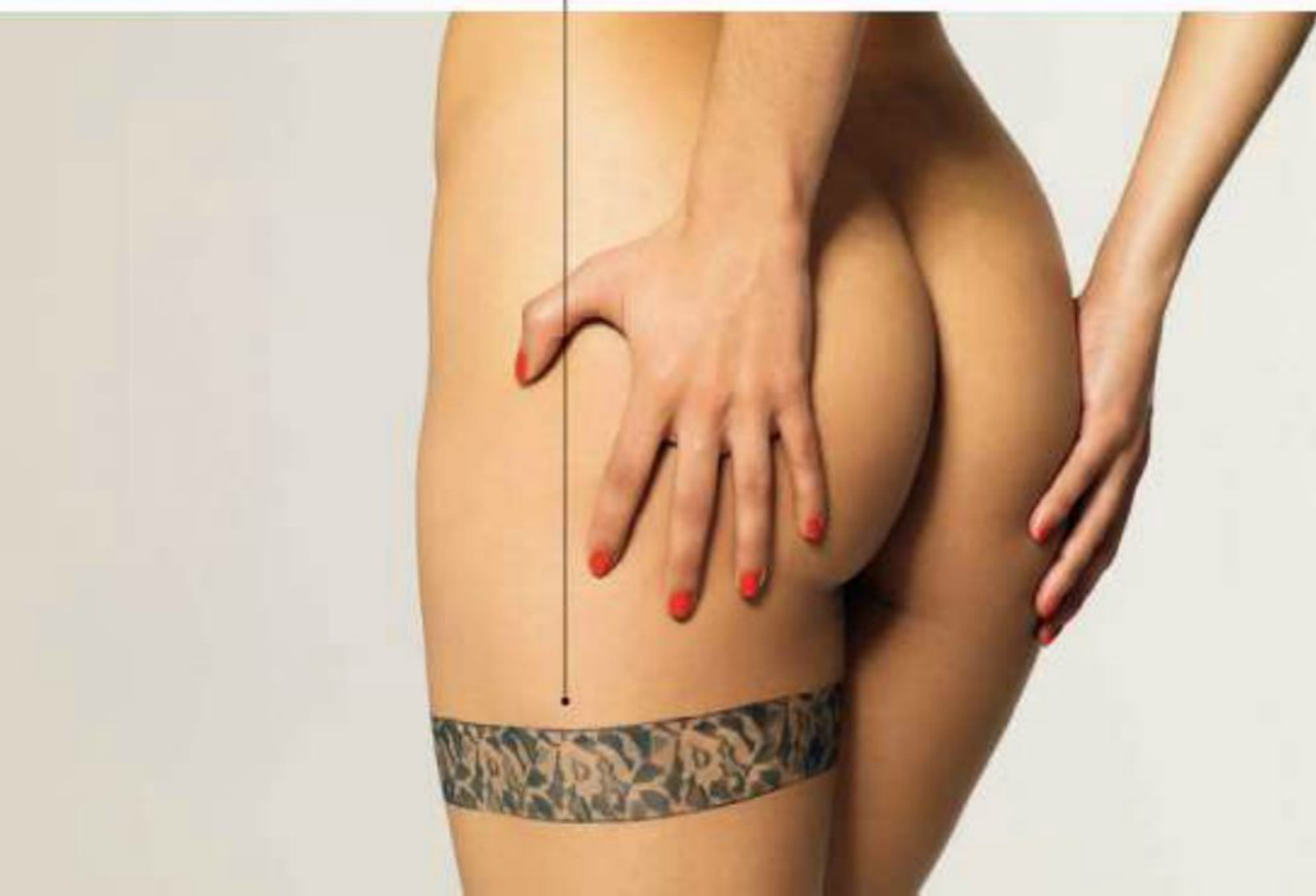
Свобода от общества

Такая тату — вызов условностям, поскольку одеждой ее скрыть сложно. Не каждый работодатель заинтересуется кандидатом с такими узорами. “У меня был случай, когда клиентку уволили из салона связи на следующий день после того, как я сделал ей тату на шее. Теперь всегда стараюсь выяснить, где человек работает, особенно если это его первая татуировка”, — рассказывает Ельма.

ЛОДЫЖКИ, ЗАПЯСТЬЯ

Я тоже хочу

По тату на этих местах много о девушке не поймешь. Это может быть последствием хорошо проведенного отпуска — пара коктейлей и симпатичный татуировщик за соседним столом. “Просто еще одно развлечение для девушки, никакого подтекста. Кстати, именно на запястьях особенно популярно набивать глупые цитаты”, — сообщает Твиг.



Сюжет

ЭТО ПОСЛЕДНИЙ ФРАГМЕНТ
МОЗАИКИ. НАУЧИТЬСЯ
РАЗБИРАТЬСЯ В ОТТЕНКАХ
ТОГО РОМАНТИЧЕСКОГО
“МИ-МИ-МИ”, КОТОРЫМИ
УКРАШАЮТ СЕБЯ ДЕВУШКИ.

50%

ЖЕНЩИН, УЖЕ
ИМЕЮЩИХ ТАТУ,
ХОТЕЛИ БЫ СДЕЛАТЬ
ЕЩЕ ОДНУ

Источник: опрос Superjob.ru
специально для Men's Health,
805 женщин в возрасте
от 18 до 50 лет

Цитаты

“Сейчас эпидемия цитат. Самые идиотские надписи, которые я делал? Вспоминаются “Счастье — когда нас двое” на арабском, “Это моя жизнь” и “Я люблю тебя, Максим” на португальском. Еще девушки полюбили язык хинди, у него загадочный шрифт. К надписям я бы не стал относиться серьезно, во всяком случае, пока не спадет мода. Такое тату — скорее, попытка создать тайну из ничего. Многие приходят и набивают черт знает что. Главное, чтобы это было написано красивыми непонятными буквами”, — рассказывает Александр Твиг.

Цветы

“Цветы — это 80% всех татуировок, которые я делаю. Чаще всего просят розы и лилии — те растения, которые продают в цветочных палатках. Для большинства клиентов эти изображения ничего не значат, даже не пытайся искать скрытый смысл. Девушка сама себя считает цветком, вот и все. Хотя, если увидишь на ее плече лотос, то вполне вероятно, что эта девушка увлекается буддизмом”, — размышляет татуировщик Твиг. Психолог Риф Карим уточняет: “Роза с шипами может значить, что девушку сильно обидели в прошлом. Или она так предупреждает весь белый свет: я колючая, со мной непросто”.



GT 15TH ANNIVERSARY *

GRAN-TURISMO.COM

POLYPHONY
DIGITAL

GT

GRAN TURISMO® 6

THE REAL DRIVING SIMULATOR

06.12.13

*юбилей. **только для PlayStation.



Реклама



PS3
PlayStation 3

Сердца

Будь осторожен — вполне вероятно, что в ее жизни есть или были какие-то отношения, которым она придает огромное значение. Девушка с таким рисунком живет чувствами, и эмоции для нее — самое важное в жизни. “Как-то пришла клиентка с татуировкой дракона, в прошлом она набила ее в честь своего бойфренда, с которым познакомилась в Таиланде. Теперь она просила сделать новый узор — сердце. Встретила, говорит, новую любовь. Я ее спрашиваю, что она со следующими мужиками будет делать — семь тату в конце концов набьет? Говорит, да ты что, этот — самый последний”, — вспоминает Твиг.

Животные

“А вот это — прямое указание на то, кем себя в душе считает девушка. Самые популярные — кошачье. Недавно сделал девушке на спине изображение — корзинку с котятками, она нашла эту картинку где-то на Facebook. А год назад выбил на спине женщине огромную тигрицу. Еще популярны совы, они ведь считаются мудрыми птицами. Правда, мало кто знает, что совы в Древнем Египте были символом смерти. Но я никого, конечно, не отговариваю — тем более что смотрится действительно красиво”, — рассказал нам Ельма. ■

61%
РОССИЙСКИХ
МУЖЧИН ПРОТИВ
ТОГО, ЧТОБЫ ИХ
ДЕВУШКА/ЖЕНА
СДЕЛАЛА СЕБЕ ТАТУ

Источник: опрос на
сайте mhealth.ru,
2965 респондентов

SONY
make.believe

Мини-система
RDH-GTK17



NFC* – мгновенное
воспроизведение
музыки со смартфона
или планшета одним
касанием!

Новое лицо твоей вечеринки!

Новая мини-система от Sony создаст неповторимую атмосферу на вашей вечеринке. 230 Вт звука и разноцветная подсветка не оставят никого равнодушным. Зажигайте вместе с Sony! **BE MOVED***



RDH-GTK17

- 230 Вт
- Док-станция для iPod/iPhone 5
- Bluetooth
- NFC
- USB



HCD-SHAKE6D

- 2400 Вт
- DVD/CD
- Bluetooth
- NFC
- USB
- Караоке



GTK-N1BT

- 100 Вт
- Bluetooth
- NFC
- USB



* Проникнитесь эмоциями! * Взаимодействие ближнего поля. Логотипы S-Master и Sony make.believe являются зарегистрированными товарными знаками Sony Corporation. Слоган Sony и логотип Bluetooth являются зарегистрированными товарными знаками, принадлежащими корпорации Bluetooth SIG, и используются Sony Corporation исключительно на основании лицензии. Реклама. Товар сертифицирован.





РАЦИОН

ШАРИКИ, КО МНЕ!





Если тебе, как и нам, есть хочется куда чаще, чем готовить, совсем не обязательно из-за этого жениться. Прямо сейчас ты уже читаешь статью о блюде мечты, которое можно готовить раз в сезон, а есть потом хоть каждый день. Имя ему — фрикадельки. Заряди свою морозилку этими шариками из фарша, и у тебя всегда будет универсальная, как швейцарский нож, основа для обеда. А вот и несколько идей того, что можно к этой основе добавить.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЗУЕВ
РЕЦЕПТЫ:
АЛЕКСАНДР ПРОШЕНКОВ
(MEATBALL COMPANY),
КОНСТАНТИН ЖУК

Ф

рикадельки в умелых руках — это и суп, и горячее, и салат. Вариантов их применения множество, и приведенные ниже рецепты — лишь примеры. Попробуй что-нибудь из этого, а дальше экспериментируй сам. Но начнем мы, конечно, с основы.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ШАРИКИ ИЗ ФАРША

Вот простой способ сделать заготовки, которые подойдут для любого рецепта из этой статьи.

ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ 20 ФРИКАДЕЛЕК, ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

- ½ кг мяса, птицы или рыбы (лучше самому накрутить фарш в мясорубке, но можешь купить уже готовый)
- 1 яйцо
- 1 большая щепотка соли
- 1 маленькая щепотка молотого черного перца
- 1 средняя луковица

Как готовить:

1. Выложи фарш в миску. Добавь к нему специи, мелко порубленную луковицу и разбей сюда же яйцо. Все тщательно перемешай.
2. Набирай фарш в ладони и катай одинакового размера шарики — в идеале каждый должен быть размером с грецкий орех.
3. Заготовки сделаны. Можешь готовить еду с ними сразу, а можешь нарубить много фрикаделек про запас и засунуть в морозилку, где они проживут до трех месяцев. В любой момент вынимай, дай полежать 15 минут при комнатной температуре — и пускай в дело. Рецепты — перед тобой.

Добавь:

Мы привели самый простой рецепт обычных фрикаделек. Захочешь добавить немного аромата, замешай с фаршем что-нибудь из списка: кинзу, укроп, петрушку, молотый кориандр или зиру.

Порции:

Количество мясных шариков для каждого рецепта отмеряй сам. Любишь посытнее — можешь добавить хоть все 20 в один рецепт. Не хочешь объедаться — клади, скажем, 10 фрикаделек в блюдо.



ТУШЕНАЯ КАПУСТА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Как готовить:

1. Тонко нашинкуй капусту, морковь и лук.
2. Поставь толстостенную кастрюлю на слабый огонь, плесни масла. Поруби бекон, высыпь его в кастрюлю и обжарь, перемешивая, минуту.
3. Добавь фрикадельки и обжаривай вместе с беконом еще 5 минут. Затем выложи это все в глубокую миску.
4. В кастрюлю, прямо в оставшийся от мяса жир, плюхни морковь и лук. Обжаривай, помешивая, три минуты.
5. Добавь к овощам капусту, сюда же влей томатный соус. Приправь перцем, солью, забрось розмарин, а затем вливай стакан воды. Ставь на средний огонь, накрывай крышкой, пусть потомится 10 минут.





КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

НА 4–6 ПОРЦИЙ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

1 стебель сельдерея
1 средняя морковь
1 луковица
2 крупные картофелины
5 зубчиков чеснока
2 лавровых листа
5 горошин свежего
 черного перца
2 стебля зеленого лука
2 ветки петрушки
2 ст. л. растительного масла
Соль по вкусу

Как готовить:

1. Помой, почисти и нарежь картошку полукружочками. Закинь в кастрюлю с литром воды, доведи до кипения и вари 5–7 минут. Снимай с огня, сливай воду.
2. В другую глубокую кастрюлю налей масла и поставь на средний огонь. Как разогрется, нарежь в нее тонкими ломтиками морковь, лук и сельдерей и обжаривай 3–4 минуты.
3. Закладывай к моркови и компании фрикадельки и обжаривай все, аккуратно перемешивая, еще минут 5.
4. Вскипяти 2 литра воды (можно в чайнике), вылей в кастрюлю, сыпани лаврушку и перец. Убавь огонь до слабого, вари все 15 минут.
5. Закинь картошку. Посоли, мелко нарежь зелень и чеснок, высыпь туда же. Снимай кастрюлю с огня и дай супу постоять 15 минут. Готово.

НА 4 ПОРЦИИ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

2 луковицы
4 зубчика чеснока,
 почистить, раздавить
1 пучок петрушки,
 измельчить
½ среднего кочана капусты
1 средняя морковь
6–7 ломтиков сыровяленого
 бекона
4 ст. л. острого
 томатного соуса
1 ч. л. сушеного розмарина
1 пучок укропа
1 ст. л. растительного масла
Соль и молотый
 перец по вкусу

6. Добавь к овощам фрикадельки с беконом, оставь еще на 10 минут.
7. Добавь чеснок и зелень, подавай на стол.





ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

НА 4 ПОРЦИИ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

2 средних баклажана
3 спелых помидора
3 зубчика чеснока, раздавить
1 красная луковица,
мелко нарезать
1 пучок зеленого лука
1 щепотка тмина
1 щепотка семян аниса
1 щепотка молотого
кориандра
1 щепотка молотого
черного перца
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. бальзамического
уксуса (или
красного винного)
Соль по вкусу

Как готовить:

1. Баклажаны целиком обмажь маслом, оберни фольгой и засунь в разогретую до 190 градусов духовку на 10 минут. Затем подложи к баклажанам обмазанные маслом томаты и запекай все вместе еще 10 минут. Вытащи овощи и дай им 5 минут остыть.
2. Разрежь баклажан пополам и аккуратно вычисти мякоть на доску. Ножом раздели ее на несколько крупных кусков. С томатов сними кожицу, мякоть крупно поруби.
3. Смешай в миске мякоть баклажана и помидоров, лук, чеснок и мелко порубленную зелень.
4. Поставь сковороду на слабый огонь, налей в нее масла. Добавь специи, смешай их с маслом и обжаривай в течение минуты. Забрось в сковороду фрикадельки, накрой крышкой и томи все вместе 10 минут.
5. Выложи фрикадельки со специями в миску с овощами. Приправь солью и бальзамическим уксусом, аккуратно перемешай. Готово.

Рецепт от Meatball Company

Парни из закусочной Meatball Company в Москве делятся с тобой рецептом митболов в томатном соусе. “Рецептом чего?” — переспросишь ты. Тебе ответит совладелец заведения Алексей Ермилов: “В Америке мясные шарики (дословно митболы) готовят иначе: там их принято запекать (а не варить или тушить, как в России), а так как мы готовим по американским рецептам, то и называем это блюдо так, как принято в США”.



МИТБОЛЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

НА 4 ПОРЦИИ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

Митболы:

1 кг говядины, пропустить через мясорубку
1 яйцо
150 г сыра рикотта
1 горсть петрушки, порубить
2 ст. л. дижонской горчицы
3 ст. л. оливкового масла
5 зубчиков чеснока, измельчить
3 небольших луковицы, измельчить
Соль, свежий молотый перец по вкусу

Соус:

1 кг очищенных помидоров в собственном соку (купи в магазине)
1 крупная луковица, нарезать мелким кубиком
3 зубчика чеснока, измельчить
1 веточка тимьяна
1 лавровый лист
1 ч. л. томатной пасты
Несколько листочков базилика

Как готовить:

1. В глубокой миске смешай говяжий фарш с остальными ингредиентами для митболов и тщательно все перемеси.
2. Слепи шарики величиной с грецкий орех и выложи на смазанный маслом противень.
3. Запекай в разогретой до 180 градусов духовке 15–17 минут.
4. Переходи к соусу. Обжарь на сковороде нарезанный лук до золотистости, затем добавь чеснок, тимьян, лавровый лист и томатную пасту. Обжаривай на среднем огне, помешивая, 5–7 минут.
5. Вывали сюда же помидоры в собственном соку, убавь огонь до слабого и туши еще 30–40 минут. Затем вытащи лавровый лист и веточку тимьяна, но закинь базилик.
6. Взбей соус блендером или просто помни вилкой. Готово — добавляй к митболом и ешь. ■

20%
ПРИРОСТ
ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИ
ИСПОЛЬЗОВАНИИ
ЭПО

Международный союз
велосипедистов

СПОРТ

ВЕЛОТУР ПО ВЕНЕ

Когда семикратный победитель самой сложной веломногодневки мира «Тур де Франс» Лэнс Армстронг был уличен в использовании допинга и признался, что его победы замешаны на грязной крови, это был шок. В том числе и для нас — ведь этот парень был на обложке Men's Health США. Теперь шок прошел, и мы решили спокойно обсудить, что случилось с великим.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ, ФОТО: SUN LEE

Лэнс для многих был эталоном — тем, кто оказался сильнее не только соперников, но даже рака яичек: победил болезнь (несмотря на метастазы в легких, мозге и брюшной полости) и вернулся в спорт. И вот ты слышишь, как этот эталон спортсмена говорит с экрана: “Невозможно выиграть “Тур де Франс” семь раз, не используя допинг”, — и понимаешь, что все победы были ложью и жульничеством.

Я уверен, что планета в ту секунду дрогнула. И не только потому, что один из главных колоссов современного спорта рухнул, а еще и из-за того, что люди по всему миру повскакивали с диванов. Леннокс Льюис проклинал Армстронга: “Теперь нас всех будут считать лжецами!” Новак Джокович качал головой: “Вся его жизнь — обман”. Люди демонстративно срывали с себя желтые браслеты благотворительного фонда Армстронга, которые еще недавно гордо носили даже кандидаты в президенты США (Джон Эдвардс в 2007-м и Джон Керри, ставший позже госсекретарем).

Вот так. Одно признание в использовании запрещенного препарата, вымученное под грузом улик, — и с тебя срывают медали, твою автобиографию в библиотеках переставляют в раздел художественной прозы (мол, “это же вымысел”), а информацию о твоих победах удаляют даже из “Википедии”.

У меня тоже был желтый браслет Лэнса, но я его не выбросил — просто снял. Я сомневался в том, что все в этой истории так уж просто. Ведь если считать, что все победы Армстронга — это только допинг, то любой может стать сверхчеловеком? Если все его героические переезды через Альп д’Юэз были совершены только благодаря некому эритропозтину, и я так смогу, достаточно одной таблетки? Очень сомневаюсь. И почему, кстати, во время триумфальных выступлений Армстронга в 1999–2005 годах его ни разу не поймали за исколотую инъекциями руку, а устроили охоту на ведьм лишь после ухода на пенсию? Неужели он изощреннее других атлетов, например венгерского метателя молота Адриана Аннуша, который ходил на допинг-тесты, спрятав в прямой кишке резервуар с чужой мочой, чтобы через



**\$9 МЛРД
ОЦЕНКА ГОДОВЫХ
ПРОДАЖ ЭПО
В МИРЕ**

Журнал Research Quarterly
for Exercise and Sports

ДИЕТА ВМЕСТО ДОПИНГА

Ешь правильную еду, и проблем с эритроцитами не будет.

ЗАВТРАК

150 г клубники

Эти сладкие ягоды защищают тебя от свободных радикалов, поступающих в организм с обработанной пищей (вроде колбасы), и тем самым увеличивают количество красных кровяных телец. (Journal of Food Chemistry)

ОБЕД

300 г рибай стейка + 200 г шпината

Говядина богата железом, а шпинат дает фолиевую кислоту. Ешь шпинат сырым. (Университет Ольстера)

УЖИН

400 г мидий + 1 бокал красного вина

Эритроциты любят витамин В₁₂ — его полно в мидиях, а красное вино помогает доставить витамин по адресу. (Медицинский центр Университета Раша, США)

трубочку, закрепленную под пенисом, незаметно сдавать ее вместо своей (обман раскрылся, когда на одном соревновании Аннуш сдал мочу двух разных людей). Не думаю.

А ведь велоспорт — не керлинг: он всегда был местом медицинских экспериментов и потому находился под особо пристальным вниманием антидопинговых служб. Быть лучшим в этом виде долгие годы и не попасть под подозрение просто невозможно. Слишком уж много шума наделали допинговые опыты гонщиков прошлого, начиная с умершего в 1886 году во время соревнований Дэвида Линтона (он переборщил с коктейлем из героина с кокаином) или сошедшего с ума прямо в седле в 1956-м Жана Маллеяка (передозировка амфетаминов). А тут на дворе XXI век, и все в шоке от того, что главный велосипедист планеты, оказывается, принимал гормон, который антидопинговому агентству известен не один десяток лет. Ну-ну.

Эритропоэтин — это пептидный гормон, который вырабатывается почками и дает твоему костному мозгу команду производить больше красных кровяных телец. Организм использует его, например, для борьбы с горной болезнью, компенсируя нехватку кислорода. В медицине ЭПО (как еще называют эритропоэтин) помогает при лечении анемии. В спорте же — позволяет забывать про усталость. “Спортсменам в дисципли-

нах, требующих выносливости, нужно больше кислорода в крови, — говорит Шарлотт Коуи, врач команды Великобритании на Олимпиаде в Лондоне. — Красные кровяные тельца переносят кислород, и чем их больше, тем дольше твои мышцы могут работать на пределе”.

Но это не новость — эритропоэтин под запретом Всемирного антидопингового агентства аж с 1990 года. Впрочем, долгое время определить его наличие в организме было почти невозможно — гормон слишком быстро распадается, поэтому первое время спортсменов наказывали, только если ловили за руку. Лишь в 2001-м ЭПО научились отслеживать в анализах: на каждого профессионала стали заводить подробную карту с регулярной сдачей анализов крови, в нихто по косвенным следам, в сравнении с прошлыми пробами, и заметны последствия всплеска уровня гормона.

Для справки: Армстронга обвиняют в опытах не только с гормонами (эритропоэтин, тестостерон, кортизон), но и с переливанием крови — это еще один старый метод стать быстрее, выше, сильнее. После переливания организм начинает избавляться от избытка крови, но лишние эритроциты ненадолго остаются в венах спортсмена, давая допинговый эффект. “Одно время мы часто находили в мусорках на территориях спортивных баз расходные материалы, применяющиеся при переливаниях, — рассказывает Men's Health экс-глава Антидопингового комитета России, профессор Николай Дурманов. — Доказать такой обман по анализам тоже трудно — вливание чужой крови еще можно заметить, а вот последствия переливания своей собственной рассмотреть почти нельзя”.

И все же эти методы — никакое не ноу-хау: и до, и во время карьеры Лэнса за них ловили спортсменов на тех же соревнованиях, где выигрывал он. Так почему в 2012-м вдруг заварилась эта каша вокруг гонщика века? Причем “каша”, какой еще не видел спорт: итог расследования — отчет на тысячу страниц, с расшифровками разговоров по телефону, вскрытием электронной переписки, банковскими квитанциями, повторными анализами

ПОД ЗНАКОМ ТЕЛЕЦ

Для быстрого улучшения формы можно проводить тренировки в воде с контролируемым кислородным голоданием, что приводит к увеличению уровня красных кровяных телец в венах.

1. В качестве разогрева проплыви шесть раз туда-обратно по дорожке бассейна на комфортной для тебя скорости.
2. Нырни под воду и преодолей брассом расстояние до середины бассейна (не отталкивайся от стенки). Вынырнув, плыви обратно — это твой отдых.
3. Повтори три раза, а когда привыкнешь, повторяй пять раз.

старых допинг-проб, отчетами лабораторий и показаниями 26 свидетелей. Кому понадобилось раскатать его пьедестал? Ведь в принципе все началось с подозрений (где-то нашли чьи-то шприцы в мусоре, кто-то что-то видел и слышал), которые были и в 2006-м, и в 2009-м, но провести расследование по отнюдь не горячим следам решили лишь сейчас.

Позволь представить тебе одно альтернативное мнение и небольшой экскурс в историю. В 2007 году весь мир обсуждал другой скандал: американская легкоатлетка Мэрион Джонс — также постфактум — была лишена трех золотых и двух бронзовых медалей Олимпиады. И пока девушка каялась и плакала, мы пошли за разъяснениями к уже упомянутому профессору Дурманову: “Все это выглядит слишком постановочно, — сказал тогда он. — Все каналы показывают эту допинговую “Санта-Барбару”. А в то же время про сенатора Джорджа Митчелла, потратившего \$20 млн на расследование допинговой ситуации в американском бейсболе и собирающегося расследовать американский футбол, не говорили ничего. А ведь там вопросы посерьезнее, там слушания конгресса, там сенатские комиссии, там многомиллиардный бизнес и захимизированные символы Америки. Не заслонили ли нам ту серьезную историю милой девушкой, которую жалко до слез?”

Почему мы вспомнили об этом теперь? Причина в том, что и в ситуации с Армстронгом есть место теории заговора. Тот же Николай Дурманов считает, что, возможно, провинился Лэнс не тем, что жульничал в спорте,

а тем, что лез не в свои дела. Его фонд по борьбе с раком Livestrong (помнишь желтые браслеты?) довольно успешно (а теперь вспомни браслеты на запястьях кандидатов в президенты) продавливал закон о повышении на \$1 сборов с каждой пачки сигарет, проданной в США. Эти деньги должны были идти на исследования по борьбе с раком. И сама эта инициатива была не единственной антитабачной идеей Армстронга, а эти идеи могли сработать — к одному из величайших спортсменов поколения прислушивались

все. И тут вдруг (а может быть, совсем и не вдруг) всплыло позорное досье со списком прегрешений чемпиона. После этого Лэнсу самому впору было закурить: судебные слушания, все новые и новые обвинения (они поступают до сих пор, например, в клевете и запугивании свидетелей), требования вернуть 12 млн призовых и 30 млн спонсорских долларов, полученных в прошлом, разрыв контрактов с действующими спонсорами... “В один день я потерял 75 миллионов”, — признался Армстронг.

КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ ТЕСТ СРЕДИ БЕГУНОВ УКАЗЫВАЕТ НА ДОПИНГ КРОВИ

Международная ассоциация легкоатлетических федераций

Ему пришлось уйти и из собственного фонда, чтобы не портить тому имидж, но и это не помогло. От Livestrong стали отказываться спонсоры и партнеры, а его влияние начало стремительно снижаться. “Теперь мы уже совсем не та организация, которой были год назад”, — грустно констатирует представитель Livestrong Кэтрин Маклэйн.

В прочем, это лишь версия, которых много, и всей правды мы не знаем. Нам известно одно: эритропоэтин, с которого все и началось, — действительно вредная штука. Десятки велосипедистов умерли из-за него прямо на трассе. От этого гормона кровь становится гуще и, если переборщить, сердце может просто захлебнуться в вязкой, как болотная жижа, жидкости. Снятые с “Тур де Франс” за эритропоэтин велосипедисты, которым было уже нечего терять, рассказывали жутковатые истории о том, как им приходилось спать с кардиомониторами. Те пищали, если фиксировали опасное сгущение крови, и нужно было тут же скинуть одеяло и бежать на велотренажер, чтобы разогнать кровь.

Пострадала от ЭПО и сборная России. К счастью, обошлось без летальных исходов, но, например, на Олимпиаду в Ванкувер не поехали попавшие на этом допинге лидеры команды по биатлону Альбина Ахатова, Екатерина Юрьева и Дмитрий Ярошенко. Последний же скандал случился в марте 2013 года: бывший победитель веломногодневки “Джиро д’Италия” Данило ди Лука был пожизненно отстранен от соревнований после положительного результата в тесте на эритропоэтин.

Но, опять же, если ди Лука был фактически пойман за руку, то Лэнс — уличен спустя годы. Тот же Николай Дурманов считает, что борьба с допингом должна происходить здесь и сейчас, и, если атлет не был пойман на месте, антидопинговое агентство не должно возвращаться к расследованию спустя годы. “Иначе болельщики будут не радоваться победе кумира, а подозревать, что года через три его могут низвергнуть. А это может убить сам спорт как индустрию”, — считает профессор. ■



Найти ЭПО оказалось просто. Первый же запрос в интернете показал, что за 250 фунтов (около 13 000 рублей) можно приобрести одну дозу. Это значит, что даже на короткий цикл тренировок мне потребуется примерно 3500 фунтов (180 500 рублей). Меня душит жаба и страх.

“Я крайне не рекомендую вам принимать ЭПО, — качает головой медик британской команды на Олимпиаде в Лондоне Шарлотт Коуи. — Если уровень красных кровяных телец превысит критический, кровь начнет свертываться и закупоривать артерии. Это приведет к смерти органов, которые они питают. Можно потерять конечность или получить инсульт и инфаркт”. “Лэнс Армстронг мог сидеть на препарате 10 лет, потому что у него были деньги и его обслуживала бригада медиков”, — вторит ей физиолог лондонской клиники Pure Sports Medicine Йорг Стальманн. И в этом отличие профессионала от любителя, которому пришлось бы действовать вслепую.

Вслепую поступаю и я: нахожу “первый в мире легальный, безопасный и полностью натуральный стимулятор выработки природного эритропоэтина”. Именно так на сайте производителя рекламируют биодобавку EPO-Boost, которая за десятую часть цены ЭПО должна помочь мне “бегать, ездить на велосипеде и плавать быстрее и дольше, чем это могут другие”.

По составу этот БАД больше похож на витаминный комплекс: никель, железо, витамины B₃, B₆, B₁₂, C и эхинацея, которая, как давно извест-

но, способствует увеличению выработки красных кровяных телец. Что ж, это не совсем тот допинг, на котором ездил Лэнс, но ведь и я — не Армстронг.

Я делаю заказ, завязываю шнурки на кроссовках и совершаю пробежку на 10 км — я хочу знать, за сколько я могу пробежать эту дистанцию без препаратов. Через 62 минуты и 23 секунды я получаю ответ, а через 2 дня — и заветные таблетки предсказуемого кроваво-красного цвета.

Спустя 19 дней и 57 съеденных “эпо-бустов” я прыгаю вверх-вниз на стартовой линии забега на 10 км. Обычно в такие моменты я чувствую предстартовый мандраж, но сейчас я спокоен, ведь я получил небольшую “помощь”. На моей последней тренировке перед забегом я почувствовал, что мое дыхание стало лучше, но я не был полностью уверен в том, что это не эффект плацебо. Сейчас проверим.

Первая четверть пути, которая проходит по оживленным пешеходным улицам, дается мне проще, чем раньше, и даже моя осанка кажется мне более прямой и легкой. Отсутствие беспокойства и непривычное чувство уверенности сопровождают меня и после отметки в 3 км, на которой начинается резкий подъем. К этому моменту я обычно уже сильно сомневаюсь в своей форме, поняв весь масштаб стоящей передо мной задачи, но сейчас, хотя мои ноги и начинают немного дрожать, я дышу от-

носительно легко. Соперники замедляются из-за подъема, мой же темп не ослабевает, и я начинаю обходить их.

К отметке в 8 км мои икры болят, но боль контролируемая. Я воодушевлен перспективой побить свой рекорд. Я хочу знать, насколько быстрее меня сделал допинг крови.

Ответ я узнаю на финишной линии, у “Старбакса” на Роял Майл в Эдинбурге. Секундомер показывает 55 минут и 42 секунды. Мое время на дистанции в 10 км улучшилось почти на семь минут. При этом на последнем километре я смог нарастить темп, вместо того чтобы с трудом тащить ноги, все чаще поглядывая на километраж.

Отдышавшись (клянусь, это не заняло так много времени, как обычно), я чувствую, как будто я победил. Но это, конечно, не так. От самых быстрых бегунов меня отделяют более 10 минут. Скачок в результатах аж на 10% — это повод для гордости, о чем тебе скажет любой профессионал. Но когда я пью кофе с остальными после забега, я предпочитаю помалкивать. Я все же чувствую себя жуликом, ведь я не полагался только на результаты своих тренировок, как остальные.

Я спросил мнение специалистов Британского антидопингового агентства по поводу моих таблеток и результатов их применения. Их ответ был недвусмысленным: “Нет абсолютно никаких гарантий, что какая-либо добавка, включая витамины, минеральные вещества и травяные настойки, не содержит никаких запрещенных веществ. Ты отвечаешь за все, что найдут в твоём организме, собиравшись ты жульничать или нет”.

Я же знаю одно: все, что собираюсь делать дальше я сам в спорте, будет основано только на тренировках. Да, я улучшил свой результат в беге, но ради чего? Ни здоровья, ни силы, ни гордости мне это не принесло. И пусть я не проверил на 100% действия эритропоэтина, дававшего силы Армстронгу, я вполне ощутил ту смесь радости и стыда, которую чувствует тот, кто победил нечестно.

МИСТЕР ИКС

Нам не хотелось бы тебя расстраивать, но есть люди, которые занимаются фитнесом больше, чем ты. Например, Игорь Лукашов, для которого это не только образ жизни, но еще и работа: он — председатель совета директоров и основатель одной из крупнейших в России сетей фитнес-клубов — X-Fit. Мы встретились с Игорем, чтобы узнать: что нового нам ждать от фитнеса вообще и от его клубов в частности.

ПОЧЕМУ ВЫ РЕШИЛИ ЗАНЯТЬСЯ ФИТНЕС-КЛУБАМИ, А НЕ КАКИМ-ТО ДРУГИМ БИЗНЕСОМ?

Когда я решил увольняться из армии, сразу возник вопрос: чем заниматься? Выбирал между своей специальностью, полученной в МАДИ, — автомобилями и своим увлечением — спортом, которым занимаюсь всю жизнь: сначала было плавание, потом боевые искусства, а в то время — теннис. В итоге чаша весов склонилась в сторону спорта, и вот мы на самой заре кооперативного движения начали строить в Лianosово первый в России частный теннисный клуб, который в итоге стал основой сегодняшнего X-Fit: сначала к теннису добавился легкий фитнес, потом фитнес-клуб разросся, а потом пошло сетевое развитие, и сейчас мы — лидеры, клубы открываем по всей стране.

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ФИТНЕС-КЛУБЕ ВАШЕЙ МЕЧТЫ?

На первое место я бы поставил внимание и доброе отношение к клиентам. Для нас это стало основной идеологией, ведь когда все начиналось с небольшого теннисного клуба, ты должен был знать каждого клиента в лицо и быть всегда готов обсудить с ним его дела, любовницу, новую машину. Это несложно, ког-

да в клубе 200–300 членов, но мы постарались сохранить такой подход и дальше. Несмотря на то, что в каждом клубе у нас сегодня занимается от 4 до 5 тысяч человек, мы хотим каждому дать почувствовать, что ему тут рады, о нем заботятся. Это та атмосфера, которую искусственно не создашь, это особая энергетика. Тренажеры везде примерно одинаковые, а вот люди — нет.

ЭТО ВЕРНО, ЧТО РОССИЙСКИЙ ФИТНЕС ВСЕ ЕЩЕ НА ПОЗИЦИИ “ДОГОНЯЮЩЕГО” В МИРЕ?

В целом — да, но это отставание сокращается: еще недавно нас разделяла пропасть лет в десять, а сейчас все новое попадает в Россию с задержкой где-то в 1 год. Впрочем, мы хотим вообще перевернуть ситуацию с ног на голову и подготовили свою инновацию, которую, как мы надеемся, будет уже Запад заимствовать у нас. Если это получится, то мы войдем в историю российского фитнеса как первая компания, которой это удалось. Речь про Smart Fitness — это комбинированная программа, основанная на иссле-

дованиях и анализе наших экспертов. Обычно любая программа тренировок делает акцент на чем-то одном, задвигая другие параметры на второй и третий планы: например, йога дает растяжку, но не дает силу мышц, а силовые занятия, наоборот, упускают гибкость. Smart Fitness — это система, компонующая элементы из самых разных тренировок, благодаря чему человек может быстрее достигнуть цели. Причем и результат после смарт-фитнеса держится дольше — обычно за месяц без тренировок можно





В КАКИХ ЕЩЕ ГОРОДАХ ПОЯВЯТСЯ ВАШИ КЛУБЫ?

Наша задача через 5-6 лет — открыться во всех миллионниках. Сейчас мы к Екатеринбургу присматриваемся, открываем клубы в Тюмени, в Перми. При этом плану проникновения мы уже снизили и рассматриваем все города с населением от полумиллиона. Люди там такой продукт ждут, и хотя местные операторы стараются, у них нет наших возможностей, да и представления о фитнесе порой своеобразные. Но думаю, в ближайшие 10 лет мы обеспечим Россию качественным фитнесом.

уже заплывать жиром, но мы ставили опыты, и оказалось, что эффект от Smart Fitness держится как минимум полгода. Это наше ноу-хау и наша цель — хотя бы с одной программой, но стать законодателями моды на мировом уровне.

ВАМ САМОМУ КАК ЧЕЛОВЕКУ ФИТНЕС ЕЩЕ НЕ НАДОЕЛ?

Вообще, когда хобби становится работой, а потом начинает занимать все больше времени и превращается в твою жизнь, от этого начинает подташнивать. Я это прошел с теннисом, к которому перегорел. И хотя до сих пор участвую в турнирах и считаю его потрясающей игрой, занимаюсь гораздо меньше, чем раньше. С фитнесом несколько

иначе: он меняет качество жизни. И я искренне желаю заняться им тем, кто еще не ощутил этого. С выделением адреналина после тренировки у человека появляется огонь в глазах, а когда загораются глаза, это замечает и противоположный пол.

А КАК ВЫГЛЯДЯТ ВАШИ ЗАНЯТИЯ В КЛУБЕ?

Я обычно начинаю тренировку с эллиптического тренажера, потом свободные веса и в качестве заминки — бассейн. Моя юность фактически прошла в воде, и я по-прежнему люблю плавать, а к бассейнам отношусь очень придирчиво. Могу честно сказать: в X-Fit бассейны — одни из самых чистых в нашей индустрии. К тому же у нас есть бассейны с морской водой.



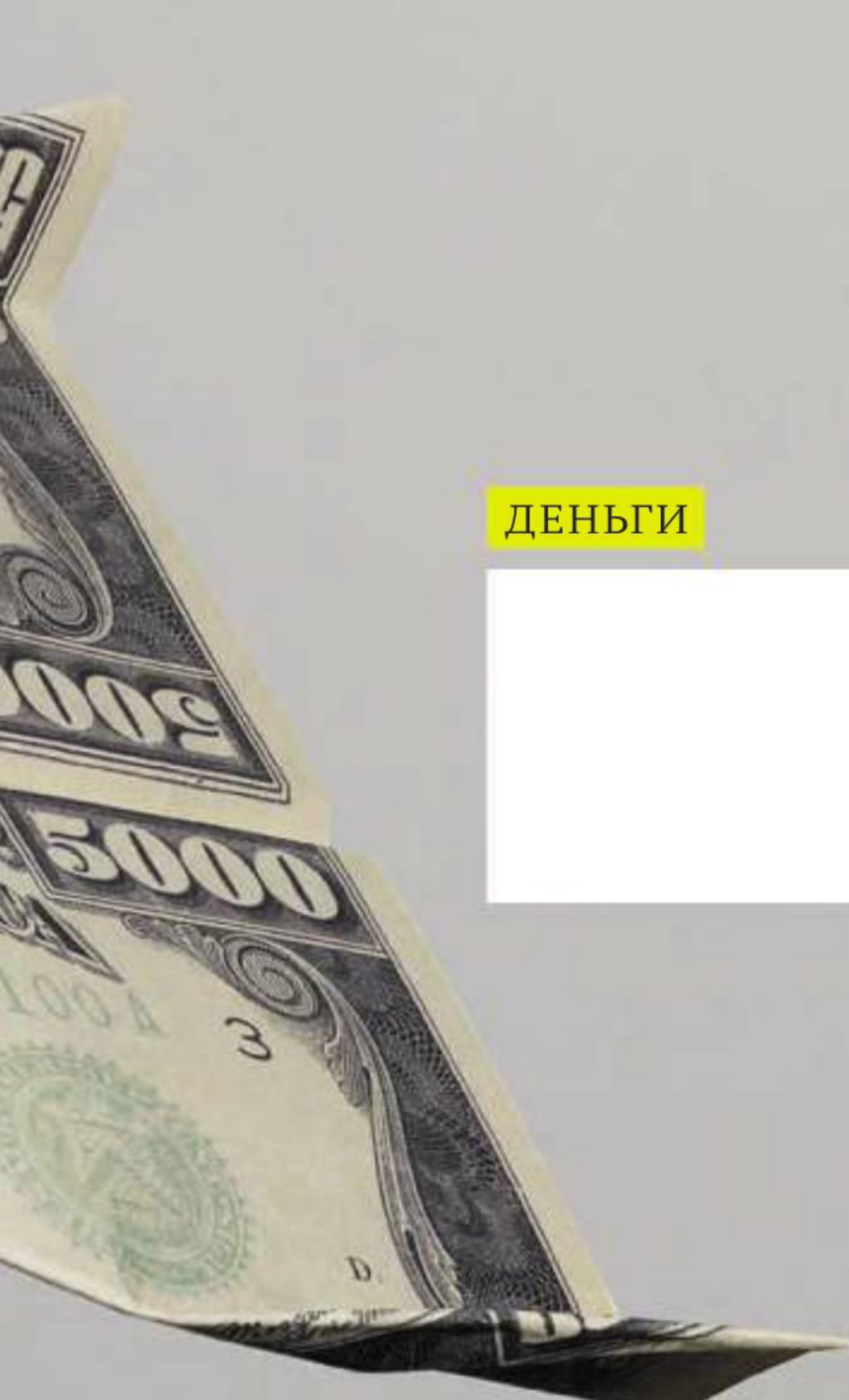
Фитнес-клубы X-Fit обладают всем, что нужно для заметного прогресса с любого уровня подготовки: лучшие инструктора, самые современные тренажеры, отличные бассейны. Так что, если ты хочешь меняться в лучшую сторону, — тебе в X-Fit.

8 800 333 5252
WWW.XFIT.RU



Ты можешь потратить два года и \$100 000 на получение степени MBA в Гарварде. Или несколько минут на беседу с умными богатыми стариками, которые делятся своим опытом. Наш корреспондент поступил именно так, воспользовавшись расслабленностью таких парней во время кругосветного круиза. Прислушайся к их советам. Разве тебе не нужен миллион долларов?

ТЕКСТ: ДЖО КИТА



ДЕНЬГИ

СТАРИК И МОРЕ ДЕНЕГ





ММы торжественно фланируем вдоль побережья Бразилии на круизном лайнере Crystal Serenity, одном из самых роскошных в мире. Время — начало марта, пора слякоти на улицах и сезонного аффективного расстройства к северу от этих мест. Но здесь, на палубе с бассейном, пассажиры нежатся под лучами солнца, потягивая “кайпиринью”. Стоимость каюты в нашем трехмесячном круизе вокруг света — от \$40 000 за каморку на третьей палубе до полумиллиона за роскошный пентхаус. Ну и понятно, что большинство мужчин на борту — пенсионеры, причем, разумеется, богатые и успешные. Этакie гориллы в сравнении с нами, мартышками. ■ В пору их молодости уже можно было получить степень MBA (Master of business administration, образовательный курс для руководителей среднего и высшего звена в бизнесе — МН), первым подобное обучение ввел Гарвард в 1908 году. Но лишь немногие из местных миллионеров имеют такую степень. На самом деле некоторые из них даже не закончили школу. Зато они своим трудом и биографией заработали гораздо более почетную степень, которую мы в МН зовем MBR, или “Мастер реального бизнеса”. ■ “Основная проблема бизнес-школ в том, что большинство действительно успешных людей никогда их не посещали, — говорит Филип Делвс-Бротон, автор мемуаров “Упреждая график: два года в Гарвардской бизнес-школе”. — Такая ситуация невозможна в медицине, например, или в юриспруденции. Любой успешный юрист имеет юридическое образование. Но далеко не каждый успешный бизнесмен имеет степень MBA”. ■ Так что давай отложим сухие учебники, полные таблиц и формул, с тем чтобы послушать тех, кто на самом деле заработал огромные деньги.



САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ

Рольф Иллсли

Отслужив в армии во время Второй мировой, Иллсли основал компанию по разработке и производству просветляющих покрытий для разного рода оптических линз. Сегодня технологии Optical Coating Laboratory используются при производстве спутников, компьютерных мониторов и плоских телевизоров.

1. Составь список: не то, что ты хочешь сделать, а то, кем ты хочешь быть.

Как это сделать “В 1960 году, когда мне было 38 лет, мне предложили \$1 млн за мою компанию, — вспоминает Иллсли. — В то время это были большие деньги, поэтому я крепко задумался. Я решил составить список того, что для меня было действительно важно: 1) когда мне будет 80, я хочу чувствовать, что не зря прожил жизнь; 2) хочу быть в здравом уме, не потерять самоуважение и достоинство, не быть одиноким; 3) быть в добром здравии; 4) испытывать приятное волнение от того, чем занимаюсь; 5) иметь свободу и душевное спокойствие; 6) не думать, что кто-то (или сама судьба) несправедлив ко мне; 7) иметь достаточно денег для всего вышеназванного; 8) быть свободным от разочарования; 9) быть уверенным в себе, но не самолюбивым; 10) не накопить слишком много недвижимости, которую надо обслуживать; 11) самому принимать решения и планировать свое время. Так что деньги не были самоцелью. Я отказался от предложения, и сегодня, когда мне 91 год, я с гордостью могу сказать, что достиг всего, что было в том списке”.

Почему это работает “Из чего на самом деле состоит хорошая работа? Она дает тебе чувство потраченного с пользой времени, ценности и самоуважения, — комментирует Уоррен Беннис, профессор менеджмента Университета Южной Калифорнии. — Составить такой список — отменная идея, но в современном быстромеменяющемся мире тебе, возможно, придется пару раз в год вносить в него изменения”.



ДУША КОМПАНИИ

Майкл Фохт

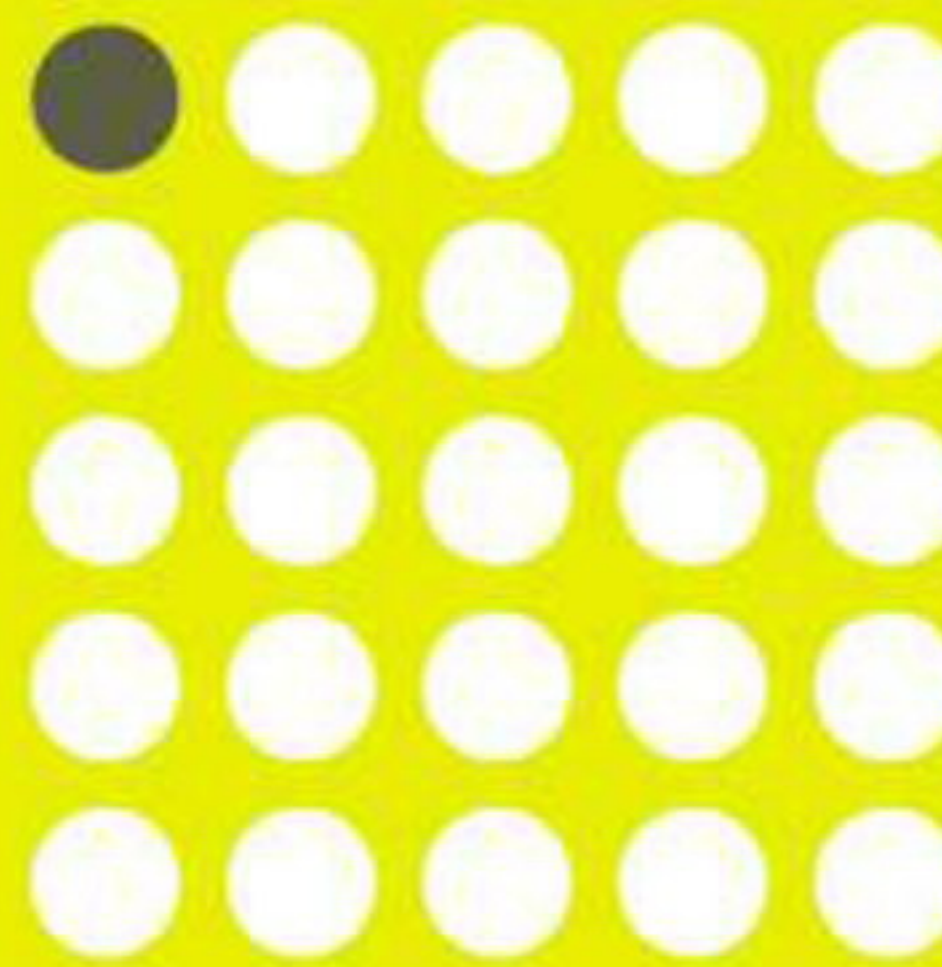
У него нет высшего образования, зато он добрался до поста президента и операционного директора медицинской корпорации Tenet Healthcare. За 20 лет его управления Tenet выросла с 35 до 114 больниц в 16 штатах. Сегодня Фохт — душа компании на круизных лайнерах.

2. Пусть за тебя работают правильные люди.

Как это сделать “В одной из моих больниц начальником административной службы работал парень, которого я прозвал Одуванчиком, — он вечно был лохматый. А еще он постоянно ныл, и это сводило меня с ума. Так что однажды я взял и уволил его. Это оказалось ошибкой. Если бы я внимательно изучил его работу, то понял бы, что ее-то он как раз делает безупречно. Я согласен, что в школах MBA буду-

\$99 561

СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ КУРСА MBA В 25 ЛУЧШИХ БИЗНЕС-ШКОЛАХ США



ИЗ 25 САМЫХ БОГАТЫХ ЛЮДЕЙ МИРА ТОЛЬКО У ОДНОГО ЕСТЬ СТЕПЕНЬ MBA. 13 САМИ СОЗДАЛИ КОМПАНИИ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЛИ ИХ МИЛЛИАРДЕРАМИ. ТАК ЧТО САМАЯ БОЛЬШАЯ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗБОГАТЕТЬ — У ПАРНЕЙ С КЛЕВЫМИ ИДЕЯМИ, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ОБРАЗОВАНИЯ.

щему топ-менеджеру дают хорошую теоретическую базу, но работать с людьми там не учат вовсе. А для меня именно в этом и заключается ключ к успеху: понять задачу, найти сотрудника, который лучше всего справится с ней, а потом просто терпеливо наблюдать, как идут дела, отделяя его личные качества от профессиональных”.

Почему это работает “Чем выше ты поднимаешься по управленческой лестнице, тем большую роль в твоём успехе начинают играть другие люди, поскольку ты уже не можешь делать все сам, — поясняет Делвс-Бротон. — В бизнес-школе Гарварда есть куча изощренных курсов. Но когда выпускников школы через пять лет после окончания спросили о том, что бы они хотели узнать, если бы можно было вернуться в Гарвард, один из них заявил: “Я хотел бы, чтобы меня научили разговаривать с водителями грузовиков”.



ОБРАЗОВАННЫЙ ПАРЕНЬ

Билл Хотрам

Покинув в 1982 году государственную налоговую службу, он основал консалтинговую фирму по вопросам налогообложения, которая в один день стала крупнейшей в Онтарио. Ему принадлежит два особняка в Канаде и один на Мальте, а шесть месяцев в году он проводит в отпуске.

3. Войди в 3% людей, которые знают нечто полезное.

Как это сделать “Однажды я услышал один совет от гуру мотивации Джима Рона, и он мне очень понравился, — говорит Билл Хотрам. — Он сказал: “Все, что нужно знать человеку для успеха, уже написано, но только у 3% американцев есть абонемент в библиотеку”. Я подумал, что это очень простой способ напитаться новыми идеями. За прошедшие с тех пор годы я прочел, наверное, 1500 книг с бизнес-со-

ЧТО ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ?



Источник: Organization Management Journal (США)

ветами". Билл отмечал понравившиеся советы звездочками: 1 = "хороший", 2 = "довольно хороший", 3 = "очень хороший", 4 = "ух ты, стоит пустить в дело!". "Четырехзвездочные" суждения и идеи он заносил в базу данных.

Сегодня в базе около 50 000 отобранных Хотрамом цитат, распределенных по категориям для быстрого поиска ("наем", "увольнение", "переговоры" и т.д.). Когда возникает проблема, он просто обращается к этой копилке знаний и выбирает решение — обычно оно срабатывает, что доказывает успех Хотрама в бизнесе.

Почему это работает "Некоторые студенты по завершении программы МВА считают, что теперь знают все, — говорит профессор Уоррен Беннис (написавший, между прочим, 30 книг о бизнесе и лидерстве). — Я бы не нанял ни одного из них на работу. Я ищу человека, который идет по жизни с поднятыми от удивления бровями, который не растерял тягу к новому, запал, амбиции, который хочет стать лучше и постоянно учится".



МАШИНА ВРЕМЕНИ

Лин Ву

Родившись в Пекине, он работал на фабрике по производству метел, а потом получил стипендию на обучение в Колумбийском университете по специальности "электротехника". За 35 лет работы в Силиконовой долине он основал три компании; его последний стартап, ICS, обеспечил его на всю оставшуюся жизнь.

4. Ты слишком занят, чтобы сидеть.

Как это сделать "На большинстве корпоративных совещаний люди борются со сном, попивая кофе и закусывая орешками, — говорит Лин Ву. — Просто невероятно, сколько времени тратится впустую. Когда в наших компаниях шли большие проекты, я проводил совещания с ключевыми со-

трудниками каждый день. Но с одной хитростью: я назначал их на 5 вечера, когда все уже устали и хотели домой. И я не позволял никому садиться. Так все могли сфокусироваться и работать эффективно. У нас никогда совещания не длились дольше часа, в большинстве случаев мы укладывались в 20–30 минут".

Почему это работает "Гуру менеджмента Том Питерс говорил, что самым главным условием успешного бизнеса является "готовность действовать немедленно", — цитирует Делвс-Бротон. — Обладатели степени МВА любят проводить совещания и обсуждать все до мельчайших подробностей, поскольку их научили этому в бизнес-школах. Но пока ты все говоришь-говоришь, оттачивая детали, ты откладываешь действия. Такая мелочь, как отсутствие стульев на совещании, имеет огромное мотивирующее значение, поскольку она говорит: "Нужно идти вперед, а не сидеть тут". Так проводят совещания у военных". В известном исследовании, проведенном Университетом штата Миссури, две группы испытуемых проводили совещания: одна — "сидячие", другая — "стоячие". И по результатам все равно приходили к одинаковым решениям. Так в чем разница? "Сидячие" летучки продолжались на 34% дольше. Нельзя так разбрасываться временем.



МИСТЕР САМОУВЕРЕННОСТЬ

Томми Швайгер

Родился в Великобритании, бросил школу в 15 лет, чтобы заняться продажами мужских рубашек. Основатель компании, которая владеет правами на использование персонажей "Звездных войн" и студии Disney, Барби, Спайдермена и др. в оформлении домашнего текстиля (например, постельного белья).

5. Найди свою хуцпу.

Как это сделать "Любой бизнес — это шоу-бизнес, — говорит Томми Швайгер. — Ты постоянно как на сцене, и твоя индустрия смотрит на тебя оценивающе... Ты должен быть артистом и уметь построить сообщение о своем товаре так, чтобы потенциальные покупатели и поставщики рухнули к тебе в объятия.

Первым, кто дал разрешение на использование своих логотипов в моей продукции, был знаменитый футбольный клуб Manchester United. У того парня из МЮ, с которым я вел переговоры, была власть, но у меня была "хуцпа". Это слово на идише означает и манеру поведения, и жизненную позицию в целом — это чувство собственного достоинства, всякое отсутствие робости и стеснительности, хладнокровие и уверенность в себе. Этому нельзя научиться по книгам. Хуцпу надо тренировать — в разговорах с людьми, рукопожатиях, похлопываниях по спине... Моя хуцпа тогда позволила мне немедленно заключить сделку, хотя в бизнесе у меня было немало проблем. Но я был уверен, что смогу сделать это... Успешные люди знают, где искренность переходит в болтливость, уверенность — в наглость, а убежденность — в козлиное упрямство. Знают и не переходят эту границу, хотя постоянно находятся рядом с ней".

Почему это работает “Студенты MBA считают, что бизнес делается с помощью таблиц, презентаций и электронной почты, — иронизирует Делвс-Бротон. — Но это лишь часть процесса, которая вовсе не гарантирует успех. Я встречал много умных людей из мира бизнеса, которые вовсе не умели убеждать и зажигать. У них были отличные идеи, но в бизнесе им не удалось поймать удачу. Очень многое в лидерстве зависит от хуцпы”.



ТВОРЕЦ ИСТОРИИ

Кит Стейнер

Он был дежурным на телефоне в службе клиентского сервиса только что созданной телекоммуникационной компании MCI в начале 1980-х. Адорос до старшего вице-президента компании. В 1998 году WorldCom поглотила MCI, что позволило Киту уйти на пенсию в возрасте 47 лет.

6. Потерять работу — нормально. Главное — не потерять страсть к ней.

Как это сделать “Большинство парней учатся на MBA, строят карьеру с одной целью — добиться повышения доходов, — говорит Кит Стейнер. — Это неправильный подход. Глупо выбирать карьеру только на основании того, где тебе

больше заплатят. Надо искать должность и компанию, которые вызвали бы у тебя, не побоюсь этого слова, страсть. Одна из причин моего успеха в том, что я любил то, чем занимался. MCI была маленькой компанией, когда я пришел туда. Мы творили историю, создавая первую в Америке телекоммуникационную сеть, конкурировавшую с AT&T. Это была захватывающая задача, так что я с удовольствием задерживался на работе до ночи и никогда не жаловался на стресс, несмотря на тяжелый трудовой ритм”.

Почему это работает “Большинство студентов программ MBA пытаются купить билет в мир, который уже создан, — говорит бизнес-тренер Филипп Делвс-Бротон (его последняя книга называется “Искусство продаж”). — Они хотят встроиться в существующую корпоративную структуру. Но самые успешные бизнесмены заставляют мир подстраиваться под них. Проще говоря, ты скорее сделаешь прибыльным и перспективным проект, который будоражит тебя самого (пусть другим поначалу он казался полной ерундой), чем повторишь чужой успех в проверенных областях. Когда ты найдешь свою страсть — этот сплав того, что ты хочешь делать, и того, в чем ты хорош, — награда не заставит себя ждать. Специалисты по корпоративной стратегии называют такую страсть “устойчивым долгосрочным преимуществом”. Она позволяет тебе не только работать больше и быть лучше твоих конкурентов сегодня, но и удерживать это преимущество в течение всей своей карьеры”. ■

ГДЕ СНЕГ, ТАМ
 COLMAR



Реклама. Товар сертифицирован

МОДНАЯ ТЕХНОЛОГИЧНАЯ
ГОРНОЛЫЖНАЯ ОДЕЖДА ИЗ ИТАЛИИ

 спортМастер

ПРОФИЛАКТИКА

КАК ВЫЙТИ ИЗ ДРЕМУЧЕГО ВЕСА

Если хочешь сжигать жир, сам того не замечая, тебе помогут последние достижения ученых. Men's Health представляет пять самых свежих способов похудеть по науке. А фото девушек мы здесь поставили, чтобы дать тебе дополнительную мотивацию сбросить лишние кило.

АВТОР: АДАМ БЕРЕСФОРД, АНТОН ЗОРКИН



ДОЛОЙ ТРАДИЦИИ

Разумеется, ты можешь похудеть на знаменитых диетах Аткинса и Дюкана. Сам знаешь, тогда придется держаться подальше от углеводов и подналечь на белки. Но есть и плохие новости: журнал The Journal of the American Medical Association сообщает, что белковая диета увеличивает риск гормональных расстройств и следующих за ними сердечно-сосудистых заболеваний.

Ты же не хочешь, чтобы инфаркт хватил тебя еще до корейской Олимпиады 2018 года? Тогда вот тебе еще одно исследование. Двум группам добровольцев 4 недели скормливали одинаковое количество калорий, но первая группа сидела на обезжиренной

диете (с жирами она получала только 20% энергии), а другую усиленно пичкали едой с низким гликемическим индексом (GI) — той, что позволяет тебе долго оставаться сытым и не приводит к резким скачкам уровня сахара в крови. Так вот, только за счет того, что низкогликемическая пища переваривается организмом плавно и даже с некоторым усилием, вторая группа сжигала в день на 150 ккал больше, чем “обезжиренная”, что в год равняется потере 8,3 кг веса. Позавтракай сегодня фасолью с поджаренным цельнозерновым хлебом, это даст тебе энергию разыскать в интернете список других продуктов с низким GI для обеда и ужина.

**МИНУС
8,3 КГ
НА ОДНОЙ
ФАСОЛИ**



ХВАСТАЙ, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ

ВНЕСИ В ДРУЗЬЯ

Слышал о “петле обратной связи” — этой беспроблемной технологии повышения мотивации, которую используют психологи? В нашем случае ее следует применить в социальных сетях. Журнал Obesity Research and Clinical Practice (Нидерланды) публикует результаты исследования: регулярное размещение на Facebook отчетов о том, как ты худеешь, может улучшить твою динамику аж на 20%. Чувство до-

полнительной ответственности перед аудиторией крупнейшей в мире социальной сети остановит тебя в следующий раз, когда ночью ты будешь красться в холодильник за тортиком. А если кто-то решит последовать твоему примеру, будет еще лучше. Зачинщики создания “команды худеющих”, по данным исследования, сами худеют еще эффективнее благодаря “чувству разделенной ответственности”.

НА 20%
МЕНЬШЕ
ЖИРА?
LIKE!

ЧАШЕЧКУ ЗЕЛЕНОГО ЭСПРЕССО, ПОЖАЛУЙСТА!

ПЕРЕРЫВ
НА КОФЕ.
**МИНУС
8 КГ!**

КИСЛОТА СЖИГАЕТ

На этой странице мы сначала хотели рассказать тебе о летающем саблезубом тигре, который приснился нашему редактору в ночь на субботу. Но в итоге сообщаем вот что. Сделай перерыв, выпей зеленого кофе — того, что варят из подготовленных, но не обжаренных зерен. В таком напитке содержится много хлорогеновой кислоты, которая в твоём организме препятствует абсорбции глюкозы, минимизируя её поступление в жировые клетки. А вот что показали исследования Американского химического общества: за 22 недели участники эксперимента, употреблявшие хлорогеновую кислоту, похудели почти на 8 кг больше, чем те, кто принимал плацебо. Хотя питались они одинаково.



ТРЕНИРУЙСЯ УСТАЛЫМ

Отличные новости: теперь, чтобы похудеть, не надо убиваться на каждом подходе к штанге. Убивайся только на первом. Ученые из Университета Макмастера (Канада) обнаружили, что во время тренировок ты лучше сбрасываешь вес, когда мышцы уже устали, — организму приходится задействовать резервы, сжигая жир. Наш метод такой: выбери четыре любых упражнения с весами и сделай три подхода, сокращая количество повторов с 15 до 12 и 8 (выставь отягощения так, чтобы пятнадцатый повтор в первом подходе ты сделал из последних сил, на дрожащих руках). Отдыхай 60 секунд между упражнениями. Имей в виду, во время подобных тренировок участники эксперимента похудели на 3,5 кг за 30 дней (а занимались всего-то три раза в неделю).

СБРОСЬ
РАБОЧИЙ
ВЕС НА
3,5 КГ

МЕНЬШЕ
КАЧАЕШЬ,

БОЛЬШЕ
ПОЛЬЗЫ!



**ЛЕГЧЕ
НА 5 КГ.
ЛЕЖА!**

ХУДЕЙ КАЖДУЮ НОЧЬ

Можно расслабиться — тебе не придется бежать десять километров по парку среди собак и старушек. Немедленно отправляйся в кровать. Смотри, что выяснили ученые шведского Университета Уппсалы: нехватка сна нарушает работу лобной доли мозга, а именно она отвечает за пищевые реакции. В итоге люди, страдающие от недосыпа, чаще

выбирают еду с большим содержанием сахара и жира. Кроме того, ученые предупреждают: если у тебя электрический будильник, и цифры на нем светятся белым светом, то спать ты будешь неважно. Как минимум замени будильник на часы с красной подсветкой, этот свет не так мешает наслаждаться сновидениями. Спокойной ночи. ■

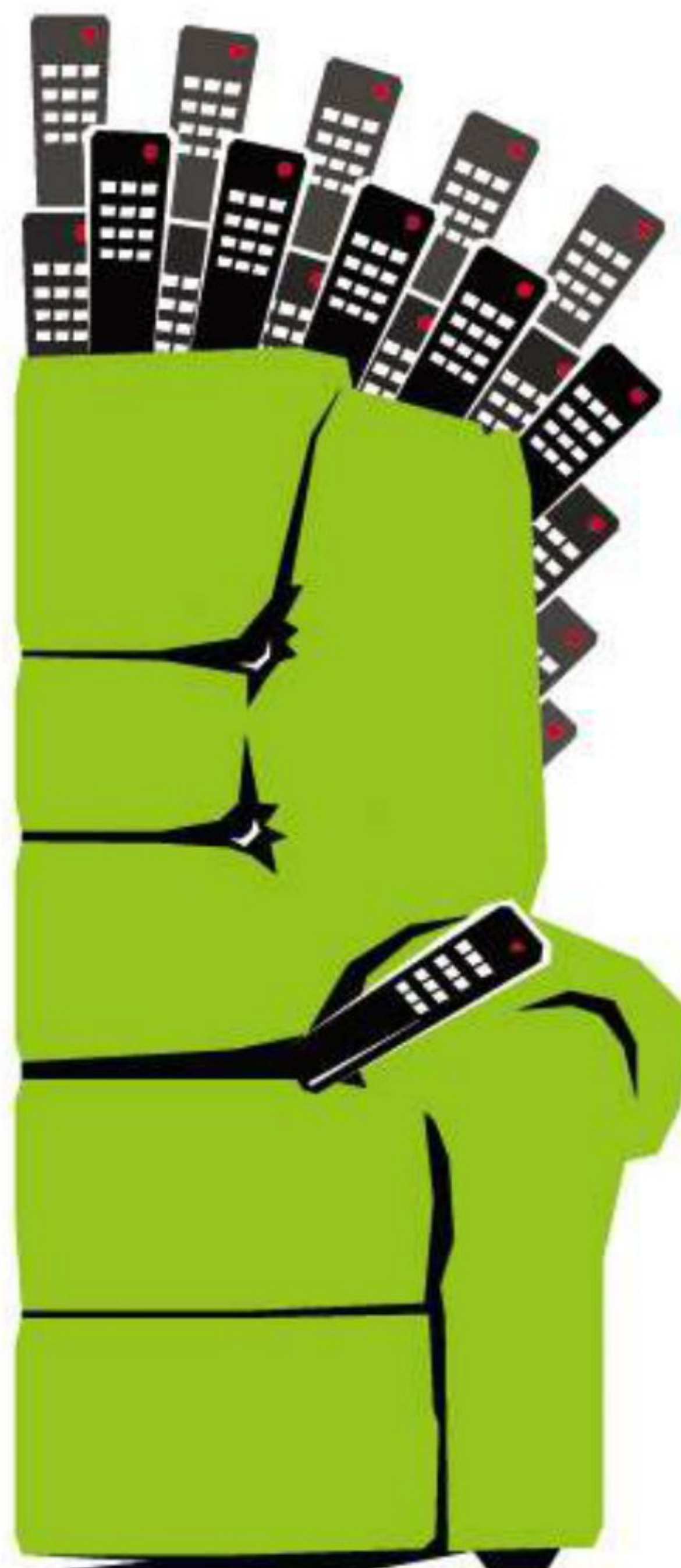


1 789 000

РУБЛЕЙ СТОИТ ГОДОВОЙ КУРС МВА
В СКОЛКОВО. ПОМОЖЕТ ЛИ ЭТО
ОБРАЗОВАНИЕ ДОСТИЧЬ УСПЕХА
В БИЗНЕСЕ — УЗНАЙ У МИЛЛИОНЕРОВ
СО СТР. 134

13 600 000

ЧЕЛОВЕК — СРЕДНЯЯ
ТЕЛЕАУДИТОРИЯ
КАЖДОЙ НОВОЙ СЕРИИ
“ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ”,
ПО ДАННЫМ
КАНАЛА НВО. ОБ
ИСПОЛНИТЕЛЕ ОДНОЙ
ИЗ РОЛЕЙ В КИНОСАГЕ,
ДАТЧАНИНЕ НИКОЛАЕ
КОСТЕРЕ-ВАЛЬДАУ,
ЧИТАТЬ НА СТР. 104



МУХОМОР

ДРЕВНИЙ ДОПИНГ, ДЛЯ
ПОВЫШЕНИЯ СИЛЫ
И ВЫНОСЛИВОСТИ ЕГО
УПОТРЕБЛЯЛИ ЕЩЕ ВИКИНГИ.
МНОГИЕ ПРЕВЫШАЛИ ДОЗУ
И УМИРАЛИ. КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ
СОВРЕМЕННОГО СПОРТИВНОГО
ДОПИНГА — ПОДРОБНО НА СТР. 126

3

МЕСЯЦА МОЖНО ХРАНИТЬ САМОДЕЛЬНЫЕ СЫРЫЕ
ФРИКАДЕЛЬКИ В МОРОЗИЛЬНИКЕ. ЧТО ПРИГОТОВИТЬ
ИЗ НИХ ПОСЛЕ РАЗМОРОЗКИ — СМ. НА СТР. 120



95%

ТЕЛА САМОЙ ТАТУИРОВАННОЙ
ЖЕНЩИНЫ МИРА — АМЕРИКАНКИ
ДЖУЛИИ ГНУСИ — ПОКРЫТО
РИСУНКАМИ (ИХ БОЛЬШЕ 400).
КАК ПО ТАТУ ДЕВУШКИ ПОНЯТЬ ЕЕ
ХАРАКТЕР — УЧИМ НА СТР. 110

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Протестированы в экстремальных условиях.

Новые контейнерные пылесосы
Bosch самые мощные. И тихие*.



*Среди контейнерных пылесосов Bosch. Пылесос BGS 52530 торговой марки Bosch реализуется в России ООО «БСХ Бытовая техника». Реклама. Товар сертифицирован.



Новые контейнерные пылесосы Bosch протестированы в экстремальных условиях, поэтому они сочетают в себе невероятно высокую мощность с низким уровнем шума. Пылесосы с контейнером прослужат вам долгие годы и избавят от дополнительных затрат на покупку расходных материалов. Убедитесь сами! www.pyli.net



BOSCH

Разработано для жизни



ПРИКА

ПРОИЗВОДСТВО СВЕРХПРОВОДНИКОВ

Редактор МН Артем Бетев провел неделю на занятиях по лавинной подготовке для горных гидов. Держи его рассказ об одной из немногих оставшихся на Земле героических профессий и людях, которые посвятили ей жизнь.

ЮЧЕНИЕ



ПРО КУРСЫ

Первый набор в школу горных гидов, основанную Федерацией альпинизма России вместе с UIAGM (Международным союзом горных гидов), был проведен в 2011 году. Обучение в школе длится 5 лет (в течение года студенты посещают 2-3 недельных модуля) и включает в себя альпинистскую, лавинную и ски-тур-подготовку*. Артем Бетев принял участие в одном таком модуле, который провели специалисты из САА — Канадской ассоциации лавинщиков, самой авторитетной в мире. Время и место: с 13 по 20 января 2013 года, Ставропольский край, Тебердинско-Домбайский район, альплагерь Алибек. Курсанты — 13 гидов, работающих на курортах Кавказа (Домбай, Эльбрус, Красная Поляна), Сибири (Шерегеш) и Камчатки. Преподаватели: Брэд Уайт из САА и Марк Пише, технический директор ACMG (Ассоциации горных гидов Канады).

*Термины, которые используются в среде специалистов по внетрассовому катанию, расшифрованы в приложениях к отчету.

Наконец-то ты выбрался покататься на горнолыжный курорт. Вокруг белые вершины, пейзаж сам просится в инстаграм.

Но есть люди, которые вместо живописных склонов видят тут поля пострашнее минных. Это горные гиды — проводники туда, где чайников всех мастей (от альпинистов до любителей бэккантри) ждут пропасти, скалы, лавины, а иногда и просто смерть от холода. Работа на горной местности

вне размеченных безопасных трасс требует не только знания местности и виртуозного владения горными лыжами или сноубордом, но и скальной и альпинистской подготовки, а также умения искать потерпевших при сходе лавины и оказывать им первую помощь.

Курс лавинной подготовки, в котором мы приняли участие, по большей части дает довольно специфические знания, которые никому, кроме специалистов, не нужны. В тексте мы коснемся их вскользь, а в первую очередь речь пойдет о самих горных гидах.



**НИКИТА
ПЕЧЕРСКИЙ,
МОСКВА**

Участник той самой группы, которая часть пути до Алибека проделала своим ходом — кто на лыжах для ски-тура, а Никита — на сплитборде (сноуборде, который умеет превращаться в лыжи).

Возраст: 24 года

Работает гидом в горах Кавказа, Индии, на Алтае

13.01.2013

К 10 часам вечера все наконец собрались в Алибеке, альплагере на высоте 1850 м в верхней части ущелья, из которого вытекает Теберда. От Алибека до ближайшего населенного пункта — поселка Домбай — 5 км вниз по ущелью. На обочине “грунтовок”, ведущей к лагерю, я увидел указатель куда-то вправо: “Кладбище альпинистов”. Ничего себе соседство.

Часть нашей группы добиралась в лагерь с настоящими приключениями, как, видимо, и положено горным гидам. Трое ребят ехали на курсы из Гудаури, грузинского горнолыжного курорта, по Военно-Грузинской дороге. Достичь российской границы на такси у них не получилось, трассу перекрыла ла-

вина. Тогда курсанты бросили машину, распаковали лыжи, нацепили рюкзаки и за 4 часа преодолели путь в 20 км до контрольно-пропускного пункта.

Сама база — это два больших деревянных двухэтажных дома, поделенных на номера по коридорно-гостиничной системе. Внизу столовая, в которой нас собрали по приезду, чтобы объявить: всю следующую неделю мы будем учиться с 7:00 до 22:00 с перерывами только на завтрак, обед и ужин.



**АЛЕКСАНДР
КРАСНОВ, СОЧИ**

Один из моих соседей по комнате. До недавнего времени совмещал горную работу с работой в сочинской строительной фирме инженером-проектировщиком (утром и днем катался, вечером — проектировал). Но сейчас бросил офис.

Возраст: 27 лет

Работает гидом в Красной Поляне



14.01.2013

“Есть такое выражение “наложить в штаны”, — вечером после первого дня учебы мой сосед по номеру Александр Краснов решил объяснить, зачем нужны гиды. — Для меня оно давно перестало быть образным. Снимаешь со скалы очередного заблудившегося сноубордиста, который решил в одиночку покататься за ограждениями, а он уже описался и обкакался. Испортил себе отпуск, хорошо, что хоть жив остался”. На горнолыжных курортах гидов привлекают к поиску потерявшихся: проводники хорошо знают местность и вообще — качественно подготовлены. Так что Александру частенько приходится спасать тех, кто решил сэкономить на его услугах.

На этой лирической ноте и закончился мой первый день на курсах лавинщиков. Мы вели метеонаблюдения, учились искать и выкапывать из-под снега попавших под лавину людей, слушали лекции. После ужина все сразу разбрелись по комнатам — завтра подъем в 6.30.



96% опрошенных российских стоматологов готовы рекомендовать **CLINIC LINE Защита Десен***



Кириллина Анжелика Витальевна
врач-стоматолог
Москва

Сначала я не верила, что зубная паста Blend-a-med Clinic Line эффективна, но когда я прочитала исследования и испытала ее вместе со своими пациентами, я изменила свое мнение. Blend-a-med Clinic Line — отличный продукт для профилактики и решения проблем десен.



Бордовик Виктория Игоревна
врач-стоматолог
Омск

Зубная паста Blend-a-med Clinic Line эффективна при решении проблем с деснами. Своим пациентам я рекомендую использовать ее 2 раза в день, и мы видим значительные улучшения уже через 3-4 недели.



Григорьев Сергей Сергеевич
врач-стоматолог
Екатеринбург

Я использую Blend-a-Med Clinic Line сам. Эта паста нового поколения, у нее отличный состав, который помогает не только успешно решать проблемы десен, но и обеспечивать профилактику самых распространенных проблем: Кариеса, Несвежего дыхания, Зубного камня и других.



Морозова Ольга Вадимовна
врач-стоматолог
Казань

В зубной пасте Blend-a-med Clinic Line присутствует формула стабилизированного олова и фторида, Stannous Complex. Эта формула появилась благодаря множеству клинических испытаний и исследований и теперь используется в Blend-a-med Clinic Line — качественной зубной пасте из Германии.

**ИЩИТЕ
В АПТЕКАХ
ГОРОДА!**

УМЕНЬШАЕТ ПРОБЛЕМЫ ДЕСЕН ЗА 4 НЕДЕЛИ



*Пациентам с проблемами десен (по результатам опроса, проведенного компанией Синовейт Комкон в августе 2012г. среди 304 стоматологов).

blend-a-med

**PRO-EXPERT
CLINIC LINE**



**АЛЕКСЕЙ ШУСТРОВ,
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

Алексей ходил на занятия вместе с нами, но на самом деле его позвали в эту поездку, чтобы он помогал организовывать выходы в горах. Он знает Кавказ лучше, чем ты — двор, в котором вырос.

Возраст: 52 года

Владелец фирмы New Route, специализирующейся на организации альпинистских восхождений и ски-тур-походов в горной местности



15.01.2013

Копаем шурфы в снегу у подножия хребта Мусса-Ачитара, чтобы определить, есть ли на склоне подвижные слои снега — они могут сорваться в лавину. К труду на свежем воздухе надо привыкать, пятая точка просится обратно в редакционное кресло. Полчаса туда, полчаса обратно, два часа там, а устал, как будто вагон разгрузил. На обратном пути попросил попить у самого старшего члена нашей группы, Алексея Шустрова. Тот отдал мне полную фляжку со словами: “Допивай”. Профессиональные альпинисты в зимних условиях на маршруте весь день ничего не пьют, чтобы не потеть, — сушиться-то особо негде. Алексей и есть самый настоящий профессионал. Он среди прочего — “Снежный барс”



(звание, которое получают альпинисты, покорившие 5 вершин-семитысячников).

Перед сном очередная лекция о пользе горных гидов от второго соседа по номеру, Романа Учадзе:

— Я недавно катал бизнесмена из Москвы, лет под сорок. Очень дисциплинированный клиент — после того случая в Италии, когда он решил один выехать за ограждение трассы. Докатался — заблудился; куда ни поедет, везде обрывы. Нашел крутой обледенелый склон, по которому вроде можно соскрестись вниз. Начал спуск и сорвался, его потащило вниз, а там опять обрыв. Слава богу, успел зацепиться за ветку (на склоне росли сосны). За ним прилетели, но первый вертолет был слишком большой и подобраться к нему не смог; вызвали вертушку поменьше, она его и спасла. Короче, мужик провисел на ветке несколько часов, но его никто не пожалел. Теперь ему ни в одной стране Европы не дают шенгенскую



визу, итальянцы занесли его в черный список. Европейцам такие туристы не нужны. Во-первых, большие расходы на спасработы, во-вторых, трупы на курортах портят имидж, в-третьих, клиент пока на горе метался, спустил лавину, которой чуть не снесло деревушку под горой.



**СЕРГЕЙ ВЕДЕНИН,
МОСКВА**

Сергей не похож на рельефных ребят с нашей обложки. Тем не менее лучше попутчика, если собрался в горы, не найти. Веденин — сертифицированный инструктор по альпинизму и скальному альпинизму, автор учебника “Основы лавинной безопасности. Спасательные работы в лавинах”.

Возраст: 42 года

Работает в Федерации альпинизма России



ТЕРМИНЫ

1. ФРИРАЙД

Общее название для спуска с горы вне трассы и вне зоны обслуживания горнолыжной индустрии независимо от того, как был осуществлен подъем на гору (подъемник, вертолет, восхождение).

2. СКИ-ТУР

Восхождение на горы, не оборудованные подъемниками, на горных лыжах со специальными креплениями, которые позволяют не фиксировать пятку при подъеме на гору (обычные горнолыжные крепления всегда жестко фиксируют пятку и носок ботинка).

3. БЭККАНТРИ

Пешее восхождение на горы, не оборудованные подъемниками, для того чтобы спуститься вниз на сноуборде или лыжах.

4. ХЕЛИ-СКИ

Внетрассовое катание, для которого туристов доставляют на склон необорудованной подъемниками горы на вертолете.

16.01.2013

Сегодня в горах я впервые в своей жизни увидел лавину вживую. Краем глаза заметил — что-то происходит на склоне хребта в паре километров от нас. Присмотрелся — а там в полной тишине ломается гора. По крайней мере, мне так показалось. За несколько мгновений участок снега размером с футбольное поле успел пройти 500 м вниз по склону до большой пологой площадки. Масштаб поражает, причем неприятно.

Как настоящий чайник, я поспешил поделиться эмоциями с первым попавшимся. Попался Сергей Веденин. В ответ он рассказал, как лавины сходили прямо на домик спасателей на Эльбрусе, где он работал: “Представляешь, утром прозвенел будильник, ты решил еще немного поваляться, и тут бабах — лавина бьет в стену нашего домика. Хорошо, что к нам они доходили уже на излете, даже окна ни разу не выбивало”.



МАКСИМ БЕЛОМЕСТНЫХ, ПЕТРОПАВЛОВСКО-КАМЧАТСКИЙ

Горными лыжами и горными походами (бэккантри и ски-тур) увлекается с подросткового возраста.

Возраст: 28 лет

Работает горным гидом, оказывает услуги туристам в хели-ски и ски-тур в свободное от основной работы (промышленный альпинизм) время

17.01.2013

Мы собираем метеоданные и данные о состоянии снежного покрова, потом их систематизируем, анализируем и пытаемся сделать лавинный прогноз на следующий день. За ужином курсанты жалуются на чрезмерную нагрузку. Говорят, вечером не помнят то, что было утром.

Инструкторы и ухом не ведут. Отношения с лавинами — едва ли не самый сложный пример взаимодействия человека с природой. Среди

проводников нет случайных людей — это либо бывшие спортсмены (горнолыжники или сноубордисты), либо альпинисты, либо спасатели. Ты должен быть экстремально хорошо подготовлен, чтобы сохранить жизни, свою и клиента. И даже в этом случае гарантий никто не дает. Слово берет Максим Беломестных из Петропавловска-Камчатского. Как-то раз весной он с тремя товарищами отправился в горы в многодневный лыжный поход пятой (самой высокой) категории сложности. Ребята вышли на маршрут, несмотря на сильный ветер и снег, — этот поход им был необходим, чтобы пройти отбор на чемпионат России по спортивному туризму. Под конец похода группа должна была подняться на вершину определенной высоты и сложности, но у ее подножия Максим заболел. Было решено, что на следующий день он останется в лагере под присмотром еще одного члена группы, а оставшиеся двое все-таки выполнят норматив. И вот назавтра, ближе к обеду, где-то на той самой горе прогрехотала лавина. Парни из лагеря в темпе выдвинулись на маршрут и почти сразу обнаружили под слоем снега одного из своих друзей — но он был уже мертв. Второго участника похода, руководителя группы, нашли только через месяц, когда лавина растаяла.

Вот теперь Максим и не жалуется на чрезмерные нагрузки в учебе.

18.01.2013

Лекции, тренинги и опять лекции. Выясняется также: вчера Учадзе и Краснов весь вечер разбирались, чьи вещи в нашей комнате воняют сильнее всего. Пользуясь моим отсутствием, решили,



что виноваты мои сноубордические ботинки, которые сушились на батарее. Чтобы откреститься от обвинения, с утра я дал понюхать ботинки Краснову. Удадзе нюхать обувь отказался. В результате пришли к выводу, что воняют одновременно все наши вещи, которые каждый вечер сушатся от дневного пота в комнате. Очевидно, что в группе из-за нагрузок и недосыпа растет психологическое напряжение. Шутки уже не слышно, нервничает даже персонал. Утром на кухне столовой альплагеря повара обвинила повара в утере терки. Скандал и грохот посуды продолжались не меньше получаса.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАСЫПАЛО ЛЮДЕЙ

По статистике САА, 80% попавших под лавину погибают в течение первых 15 минут после схода снега. Поэтому все участники группы, катающейся вне трасс, должны уметь искать и спасать своих товарищей сами — прибывшие позже спасатели, как правило, находят уже трупы. Итак, в первые же секунды после схода лавины следует:

1 Быстро выяснить, сколько человек погребено под снегом, пересчитав оставшихся на поверхности.

2 Убедиться, что все биперы уцелевших членов группы переведены из режима «передача» в режим «поиск». Иначе их сигналы будут мешать искать тех, кто под снегом.

3 Искать не только по сигналам бипера, но и глазами — не торчит ли из под снега конечность или, например, лыжа. Наибольшие шансы на выживание в лавине у тех, кто закопан неглубоко.

4 Обнаружив погребенного человека лавинным щупом, щуп остав-

ляют в снегу и начинают копать яму в форме перевернутой буквы V (верхний угол в точке, где в снег воткнул щуп, прилегающие к нему стороны ориентированы вниз по склону). Докопавшись до пострадавшего, в первую очередь от снега освобождают голову.

ВЕРНИ СЕБЕ НОВЫЙ ГОД

Если у тебя в детстве была мечта (а у кого ее не было?) это не значит, что повзрослев можно о ней забыть. Напротив, сейчас в канун Нового года самое время сделать себе самый правильный подарок — осуществить то, о чем ты грезил в детстве и тем самым вернуть этому празднику ощущение чуда.



12

ДНЕЙ ВО ЛЬДАХ

Инопланетный пейзаж белой пустыни вокруг и мощь огромного механизма с ядерным реактором внутри, который крушит лед, буквально продираясь к цели. Женщины никогда не поймут такой отдых, но друзья оценят. Кстати о цене. Большому кораблю — большое плавание и большой кредит под маленькие проценты. Сейчас такой есть у Сбербанка: с 20 октября 2013 по 15 февраля 2014 ставка для всех категорий клиентов при сумме кредита от 150 тыс. руб. пониженная и фиксированная — 14.5%.

Цена круиза от 70 000.

15

МЕТРОВ ПОД ВОДОЙ

Читал “Капитана Немо” под одеялом с фонариком? Пора нырнуть еще глубже: ужин в ресторане подводного отеля “Посейдон” на Фиджи оценил бы даже сам капитан — полностью стеклянный купол крыши, столик на двоих и 15 метров воды над вами.

Если ты считаешь, что такой отдых — удел только богатых, то Сбербанк легко переубедит: тебе быстро выдадут кредит, и останется только заказать столик. Если ты уже клиент банка или получаешь на его карту зарплату, для оформления потребуется только паспорт.

Ужин под водой — 50 000 руб.



-5

ГРАДУСОВ В НОМЕРЕ

Плунь на холодный расчет и мысли о том, что обычная гостиница комфортнее. Обычную ты забудешь, а вот про ночь в ледяном отеле Ice Hotel в Финляндии будешь пересказывать и друзьям, и детям, и внукам. Номера в форме иглу, ледяной бар и полное ощущение, что ты — гость Снежной королевы. Этой зимой у Сбербанка такое горячее предложение, что оно готово растопить любой лед: фиксированная промо-ставка 14.5%. Остается только подобрать компанию. Ночь в ледяном отеле — от 5930 руб.

22

КИЛОМЕТРА НАД ЗЕМЛЕЙ

Ты бы в летчики пошел, пусть тебя научат? Сегодня не обязательно учиться, чтобы оказаться в настоящем МИГ-29, преодолеть скорость звука, выйти в стратосферу и совершить ряд фигур высшего пилотажа. Как раз в канун Нового года у Сбербанка особые условия на кредит. Подать заявку можно в любом из более чем 18 400 отделений банка по всей стране. Время ее одобрения до двух дней.

Полет на истребителе — от 28 500 руб.



450

СЕКУНД В НЕВЕСОМОСТИ

Полет на настоящей летающей лаборатории ИЛ-76 МДК — это космос.

Самолет поднимается до 6 км и оттуда фактически падает до 2 км, даря тебе около 20 секунд полноценной невесомости. За полет таких сеансов будет много, так что у тебя будет время освоиться в невесомости и полетать по салону самолета (благо кресел там нет — одни мягкие маты). Преодолеть все преграды на пути (и силу тяжести тоже) поможет Сбербанк, у которого сейчас можно получить до 1,5 млн.руб на срок до 1 года всего под 14,5% годовых в рублях, без поручителя, комиссий за выдачу и досрочное погашение, и это тоже космос.

Цена полета зависит от числа людей в группе.



СБЕРБАНК

Всегда рядом

19.01.2013

Начались экзамены: утром мы сдаем норматив по поиску человека в лавине, а после обеда демонстрируем наши навыки на площадке для метеонаблюдений. Вроде все справились. Завтра самое интересное: письменный экзамен по теории.



**БРЭД УАЙТ,
БАНФФ (КАНАДА)**

Брэд катается на лыжах с 2 лет, в 23 года начал работать профессиональным горным гидом (хелиски), в 33 года стал преподавателем на курсах САА. Считается одним из самых опытных горных гидов Канады и входит в состав большинства комитетов и комиссий, разрабатывающих новые методы оценки лавинной опасности.

Возраст: 53 года

Работает горным гидом, преподает на лавинных курсах, профессиональный фотограф



20.01.2013

За полчаса до начала письменного теста нам объявили, что на экзамене разрешается пользоваться конспектами и учебниками. Неожиданный поворот. Когда мы уже сдали свои листочки с ответами, кто-то из ребят спросил преподавателей, почему нам разрешили списывать. Вот что ответил Брэд Уайт: «Нам не нужно ловить вас. Мы хотим, чтобы вы усвоили максимум из нашего курса. А то, что вы сегодня в условиях стресса списали из учебников и конспектов, точно останется в ваших головах надолго».

Канадцы крайне серьезно относятся к лавинной подготовке. За океаном лавинная наука развивалась в ответ на крупные трагедии в горах. Стоило очередной большой лавине унести

много жизней, и специалисты получали финансирование от государства на то, чтобы предотвратить подобные катастрофы в будущем. Например, в 2003 году на перевале Роджерс лавиной засыпало группу 15-летних школьников из Калгари, которые отправились с учителем в лыжный поход. Погибло семь подростков. В этом месте больших лавин не было около четверти века, перевал считался относительно безопасным — просто потому, что про его опасность помнили только специалисты. После этого случая в Канаде была разработана классификация лавиноопасных мест, понятная для чайников. Теперь для них в сезон ежедневно публикуют сведения о лавинной ситуации на популярных у фрирайдеров склонах. Получается, что благодаря курсу, который нам прочитали Брэд и Марк, наши проводники получили возможность научиться на чужих ошибках — нам уже не нужны собственные трагедии в горах. ■

Редакция благодарит магазины «Кант» и «Спорт-марафон», а также компанию Suunto за предоставленное снаряжение, необходимое для подготовки этого материала.



БИПЕР

Самый важный элемент безопасности фрирайдера, радиопередатчик-радиоприемник. В режиме приемника биперы используются для поиска биперов, работающих в режиме передатчика. У современных моделей, как правило, 3 антенны, что позволяет точнее определять источник сигнала. Перед выходом в горы необходимо проверить заряд батареек в бипере, а также убедиться, что он переключен в режим передатчика и исправен.



НА ЧТО ДОЛЖЕН ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ФРИРАЙДЕР В ГОРАХ, ЧТОБЫ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ЛАВИНЫ

1. Уклон

Больше всего лавин сходит на склонах с уклоном в 30–45 градусов.

2. Ориентация склона

Солнечные склоны (они же южные) обычно безопаснее, потому что на них снег быстрее стабилизируется. Такой покров чаще проходит через фазы подтаивания и замерзания.

3. Звуки

Первым признаком того, что сейчас под лыжником или сноубордистом от склона оторвется пласт снега, который может превратиться в лавину, часто служит характерный ухающий звук, которым сопровождается осадка подвижного слоя. Услышав его, нужно как можно быстрее траверсом уходить на стабильный участок склона.

4. Деревья

Если ты можешь кататься по лесу с ветерком, значит, густота деревьев недостаточна для того, чтобы защитить склон от образования лавины. Лучше езжай отсюда.

ПОРАДУЙ СВОЮ СНЕГУРОЧКУ!



8 990 Р



Prestigio Multipad 72803G QUAD

- ▶ Невероятно мощный и быстрый 4-ядерный процессор
- ▶ Кристально чистый 8-дюймовый IPS дисплей
- ▶ Новейшая ОС Android 4.2 Jelly Bean
- ▶ Всегда на связи с 3G и Wi-Fi

ЕВРОСЕТЬ

Продукт доступен по указанной цене во всех магазинах розничной сети "Евросеть" в период с 1 по 31 декабря 2013 года.



БЫЛО

7 СЕНТЯБРЯ

КАЙТ-МАРАФОН RED BULL COAST 2 COAST

Ты, вероятно, не спал три ночи, гадая, кто же победил в этом кайт-марафоне. Не станем тебя долго мучить и сообщим, что первым расстояние в 40 километров преодолел на своем кайтборде датчанин Бьорн Йенсен. Напомним, что цель была такая: добраться по воде от берегов Германии до Дании. Бьорну удалось сделать это за 1 час и 6 минут. Чуть меньше повезло Алексу Кайзергесу из Франции, он отстал всего на 5 минут. Ну а третье место досталось Штеффену Овинду (тоже француз). Среди женщин лучший результат таков: Кристин Беннингер из Германии прошла маршрут за 1 час и 39 минут. Всего в Red Bull Coast 2 Coast участвовало 350 спортсменов из 15 стран мира.

● redbull.com

23-30 СЕНТЯБРЯ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ НА ЯХТАХ ОЛИМПИЙСКОГО КЛАССА

Пока ты заигрывал с брюнеткой из отдела службы доставки, в Тольятти произошло вот что: 130 спортсменов из 20 регионов России приехали сюда, чтобы узнать, кто из них лучше управляет яхтой. В итоге выяснилось, что катамаранами класса Насра 17 непревзойденно рулит команда из Самары — Максим Семенов и Алина Щетинкина. Серебряные медали достались давнему другу МН Сергею Жиенбаеву и Дарье Ивановой, оба из Москвы. Ну а бронзу получили участники из Азова — Анастасия Крючкова и Вячеслав Шелудяков. Спешим сообщить тебе и результаты соревнований в классе 470. Тут сильнее всех оказались Павел Созыкин и Денис Грибанов из Краснодарского края, вторыми пришли братья Шереметьевы из Санкт-Петербурга, Максим и Михаил.

● vfps.ru

БЫЛО



БУДЕТ



16 ДЕКАБРЯ

РЕКОРД В СЛЭКЛАЙНЕ

Если ты увидишь человека, который идет по подвешенной над землей стропе, можешь смело называть его слэक्лайнером. Главное, не перепутай: обязательное условие для слэक्лайна — стропа должна быть натянута слабо, провисать. Самая экстремальная разновидность этого вида спорта — хайлайн, когда канат натягивают очень высоко над землей. 16 декабря во Французские Альпы на курорт Парадиски приедут Жюльен Мийо и Танкред Миле. Двое канатаходцев соберутся подвесить стропу на высоте 380 метров — между двумя кабинами

канатной дороги “Вануаз Экспресс”. Кстати, пока чемпионом по хайлайну остается спортсмен Штефан Юнгханн, он прошелся по канату, подвешенному на высоте 203 метра. Горнолыжный курорт Парадиски, где 16 декабря, возможно, поставят новый рекорд, — один из самых популярных в Европе, здесь 425 километров трасс. Помимо горных лыж ты можешь съехать здесь, к примеру, на бобе по бобслейной трассе (ее построили в 1992 году для Олимпиады) или пройти курс по управлению собачьей упряжкой.

● en.paradiski.com

АМЕРИКАНСКАЯ
ЛЕГЕНДА

Schott
N.Y.C.

В РОССИИ С 1997 ГОДА

РЕКЛАМА



ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР КОМПАНИЯ

ВТОРОЙ  ФРОНТ

www.voentorg.ru

www.schottus.ru

Опт +7 (495) 947 3038







Материал, генерирующий тепло:
HEATTECH от Uniqlo.

Легкость и свобода движений.

Однослойное тепло

Холод всегда был проблемой для человека. Во всем мире люди веками пытались согреться, кутаясь в бесконечные слои одежды. Тринадцать лет назад в компании Uniqlo появилась идея: почему бы не пойти от противного? Мы мечтали разработать новый вид ткани, который не просто защищал бы от холода, а буквально согревал – прямо на поверхности тела. Чтобы воплотить нашу идею в жизнь, мы объединились с компанией Toaga, производителем текстиля мирового класса.

В 2003 году, после множества безрезультатных попыток, мы наконец-то достигли своей цели. С помощью передовой технологии мы создали тонкую, легкую ткань, которая впитывает испарения тела, превращает их в тепло и сохраняет его.

Так появился HEATTECH.

Непрерывность инноваций

Прошло десять лет с тех пор, как люди во всем мире стали носить одежду HEATTECH, которая согревает их зимой, спасая от холода. Всего мы продали более 300 миллионов предметов одежды по всему миру, включая одежду для мужчин и женщин, детей и младенцев. Среди них - модели с длинными и короткими рукавами, футболки, леггинсы, колготки, носки, шапки, шарфы...

Каждый год мы работаем совместно с компанией Toaga над поиском новых решений, повышающих функциональность одежды. Коллекция этого сезона состоит из таких легких и эластичных вещей, что они ощущаются как вторая кожа. В нити некоторых вещей из женской коллекции добавлено масло камелии, что придает им небывалую мягкость. Особенность мужской коллекции состоит в способности устранять пот с поверхности тела, сохраняя ощущение свежести. Мы создали великолепную гамму расцветок и рисунков, что позволит вам одеваться с радостью и избавит от необходимости кутаться.

HEATTECH - это одежда для жизни

В Uniqlo мы называем вещи, которые создаем, одеждой для жизни. Про HEATTECH лучше и не скажешь. Всего один слой одежды позволяет вам чувствовать себя лучше и наслаждаться зимой, как никогда прежде. Всего один слой, год за годом меняющий представление о тепле.

Футболки HEATTECH (длинный рукав) - 699 р. www.uniqlo.com



LifeWear*

* Одежда для жизни

ЗНАКОМСТВО ВСЛЕПУЮ НЕ ДЛЯ ТЕБЯ?

ПОПРОБУЙ ПОДПИСКУ НА iPad-ВЕРСИЮ **Men'sHealth***

ТОЛЬКО В iPad-ВЕРСИИ (В ДОПОЛНЕНИЕ
КО ВСЕМ МАТЕРИАЛАМ НОМЕРА):



бэкстейдж-съемки
и мастер-классы
на видео



3D-модели, которые
можно изучить
со всех сторон



озвученные
материалы
и музыка



интерактивные
тесты



удобная
навигация



возможность
в деталях рассмот-
реть вещи из руб-
рики Guide to Style



Доступно в
App Store



ТЕПЕРЬ MEN'S HEALTH
RUSSIA И В ТВОЕМ
iPhone!

***У ТЕБЯ ЕСТЬ ЦЕЛЫЙ МЕСЯЦ НА РАЗДУМЬЯ. ПРОБНАЯ
ПОДПИСКА НАЧИНАЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ С МОМЕНТА ЕЕ
ОФОРМЛЕНИЯ, А ДЕНЬГИ СПИШУТСЯ ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ 30 ДНЕЙ.**

Подробную информацию ты найдешь на сайте <http://ipad.mhealth.ru>



ВЫБОРЫ ПРЕЗЕНТА 2014

Как известно,
Дед Мороз приходит
к детям, а ко взрослым
приходит дедлайн. И вот
как раз сейчас наступает
это самое время —
последние дни для того,
чтобы успеть купить,
упаковать и положить под
елку все то, что ты будешь
дарить на Новый год.
Чтобы тебе было проще
решить, чем порадовать
близких, мы пробежались
по магазинам и выбрали
самые интересные
новинки. Смотри и думай,
что дарить другим,
а что себе любимому.



Рубашка **Tommy Hilfiger**
Свитер **Colin's**
Джинсы **Trussardi Jeans**

Кофемашина
Philips Saeco
GranBaristo

Йогуртница **Philips**
Viva Collection HD9141/00

Шапка
Gant

Куртка Schott

Мышь Logitech
Zone Touch Mouse T400

Смартфон
HTC One mini

Часы
Maurice
Lacroix
Masterpiece

ремень Gant

Lalique Encre
Noire Sport

Jack
Black JB

Сумка
Calvin Klein Jeans

Часы Raymond
Weil Maestro

Камера
Microsoft Kinect
для Xbox

Ботинки
Premiata Endless

Свитер Gap

футболка
Reebok
Training Men



Сумка
Strellson

Ботинки
Ecco

Клавиатура Logitech
G19s Gaming Keyboard

“Умный объектив”
Sony DSC-QX100

Смартфон
LG G2

Часы Breitling
Chronomat 44

Ультрабук-
трансформер
Sony VAIO
Fit multi-flip

Armand Basi
Wild Forest

Свитер
Tom Tailor

Наушники
Beats Solo HD

Montblanc
Legend
Intense

Ключница
Le Coq Sportif

Галстук Gant

Часы Tag Heuer
Carrera Calibre
36 Chronograph
Flyback

Шарф
G-Star

Часы Graham
Chronofighter

Шапка
US Polo Assn.

Брюки
Daniel Hechter



Смартфон
LG G2

Планшет
Apple iPad
mini

Рубашка Lacoste
Кардиган Gant
Джинсы Marc O'Polo
Ботинки Chester
Ремень Strellson

Портативная
акустика 2.1 **Sony**
SRS-BTX500

Плеер **Sony**
Walkman
NWZ-WH505

Рубашка **Bogner**
Пуловер **MEXX**
Брюки **Tom Tailor**
Ботинки **BOSS**
Носки **Falke**

Беспроводная
акустика **Sony**
SRS-BTV5

Планшет
Apple iPad
mini

Музыкальная
система
Denon Ceol
Piccolo

Wi-Fi-аудиосистема
с доком для
iOS-устройств
Philips DCM3155

Медиаплеер
Apple iPod
Touch

Беспроводная
акустика
Logitech UE Boom

Наушники
Skullcandy
Navigator

Переносная Wi-Fi-
аудиосистема с доком
для iOS-устройств
Denon Cocoon Portable

Беспроводная
акустика
Beats Pill

Игровая
стереогарнитура
Logitech G230 Stereo
Gaming Headset



Свитер MEXX

Bottega Veneta Pour Homme



Телефон TAG Heuer MERIDIIST II



Calvin Klein Encounter Fresh



Экшн-камера Garmin Virb



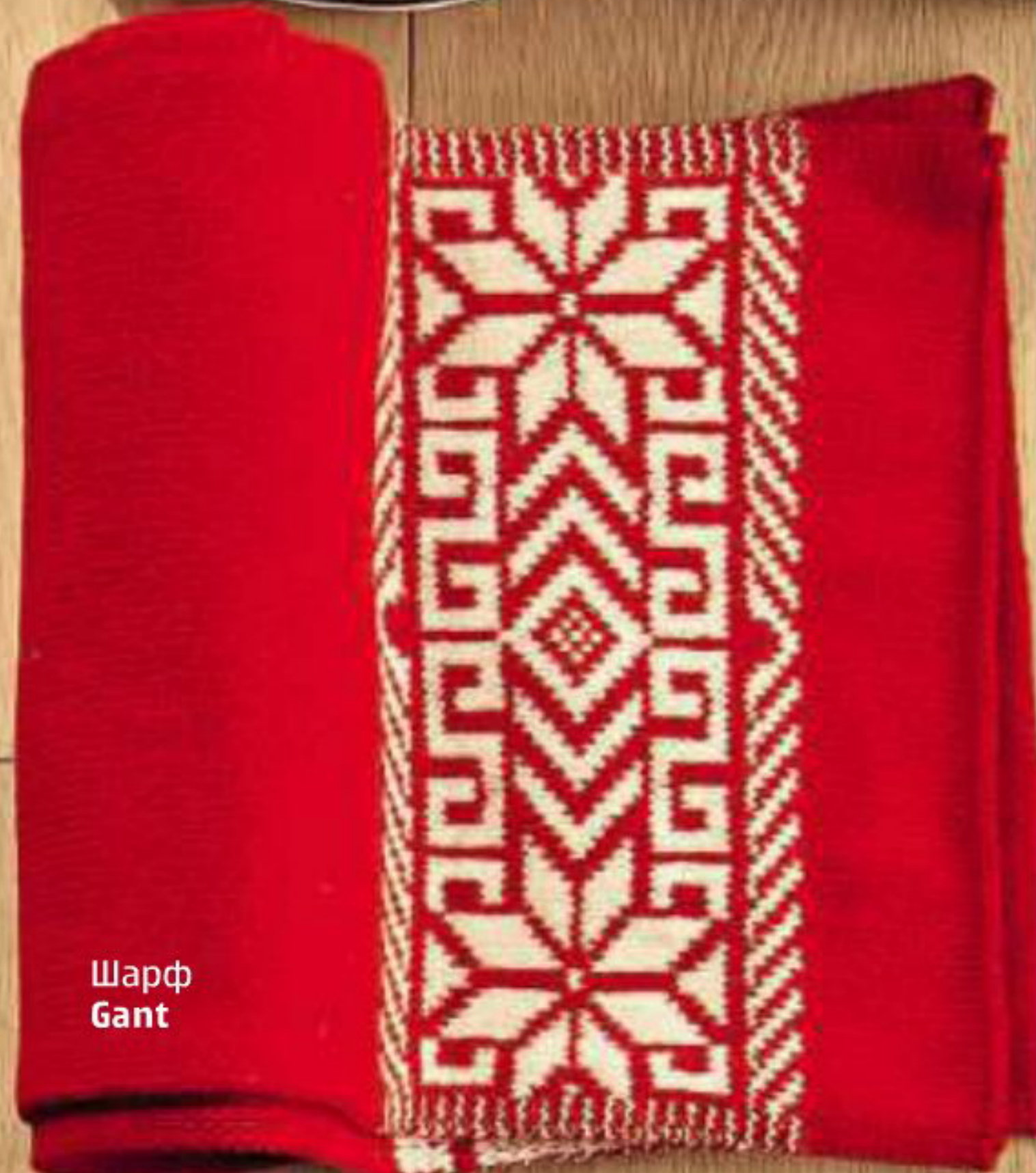
Часы Jaques Lemans London



Чехол для iPad UGG Australia



Кроссовки Lacoste



Шарф Gant



Часы Louis Erard коллекция 1931



Планшет Samsung Galaxy Note 10.1 2014 edition



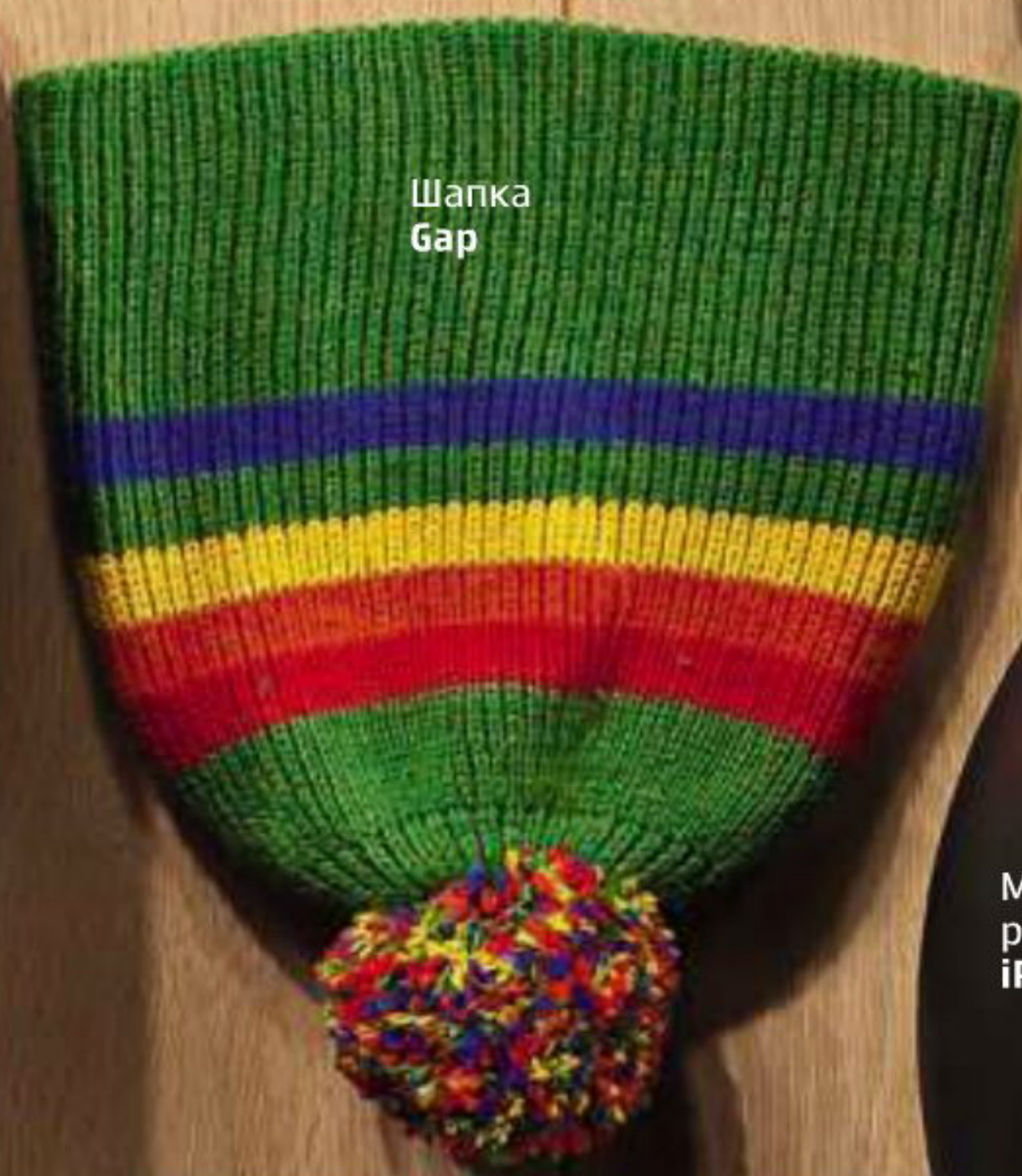
Зеркальная фотокамера Canon 70D



Беспроводная акустика Beats Pill



Новая форма сборной России по хоккею Nike



Шапка Bar



Часы Seiko Premier



Мощный робот-пылесос iRobot Scooba 390



Ботинки
Timberland



Планшет
Prestigio
MultiPad

Бабочка
MEXX



Сумка
MEXX



Электрическая зубная
щетка Philips Sonicare
DaimondClean



Solo Loewe Platinum



Смартфон
Samsung
Galaxy
Note 3

Часы Frédérique
Constant Slimline
Moonphase
Manufacture



Часы
Technomarine
UF6 Magnum
Deep Blue

Наушники
Sony MDR-10RC



Часы Alpina
Pilot Worldtimer



Шарф
US Polo Assn.



Giorgio
Armani
Code Golden
Edition

Куртка
Quiksilver из
лимитированной
коллекции для
сборной России
по сноуборду



Ремень Cheignon





Электрическая
зубная щетка
**Philips Sonicare
DiamondClean**

Электробритва
Braun CoolTec

Эпилятор
**Braun Silk Epil 7
SkinSpa**

Фен **Braun
Satin Hair 5**

Худи **Oh, my**
Рубашка **Diesel**
Брюки **Replay**

Наушники
Coloud Boom
для Nokia

Водолазка **Uniqlo**
Худи **MEXX**
Джинсы **Desigual**
Мокасины **UGG Australia**

Погодная
станция
Oregon
Scientific
TW396

Мойка высокого
давления **Kärcher**
K 5.675 Sochi



Ремень
TJ Collection



Шапка
Replay



Часы Certina
DS Podium GMT



Пуловер
Marina Yachting



Визитница
Le Coq Sportif

Шарф
UGG Australia

Часы Hamilton
Khaki Automatic



Ноутбук
Samsung ATIV

SAMSUNG

Наушники
Coloud Boom
для Nokia



Часы Tissot
T-Complications
Squelette



Ботинки
Chester



Перчатки
MEXX



Сумка
TJ Collection



Giorgio Armani
Armani Code

Жилет
Colin's

Жилет
BOSS Orange

Кроссовки
New Balance

Планшет Acer
Iconia W5 на
базе Windows 8

Рюкзак
Columbia

Acqua
di Parma

Наушники
Denon AH-
NCW500
Global Cruiser

Шарф
Dr. Koffer

Часы Garmin
Forerunner 610 HRM

Часы Swatch
Noho Time

Смартфон
Nokia
Lumia 625

Сенсорная панель
Logitech Wireless
Rechargeable
Touchpad T650



Ремень
Tommy Hilfiger

BVLGARI
Aqva Pour
Homme

Коньки Reebok

Визитница
Dr. Koffer

Сноуборд
Lib Tech
промодель
Трэвиса
Райса

Футболка Diesel
Пиджак CK Calvin Klein
Брюки Cerruti 1881

Фен Braun
Satin Hair 5

Компьютер
Apple iMac

Медиаплеер
Apple TV

Наушники
Denon AH-NCW500
Global Cruiser

Электрическая
зубная щетка
Philips Sonicare
DaimondClean

Компьютер
Apple iMac

Рубашка **G-Star**
Свитер **Strellson**
Брюки **Uniqlo**
Ботинки **Premiata**
Носки **Falke**

Наушники **Nokia**
Coloud Knock

Ультрабук-
трансформер
Acer R7



Шапка
UGG Australia

Свитер
US Polo Assn.

Карманный
фотопринтер
LG PD233

Портмоне
Gant

Шарф
Cerruti 18CRR81

Смартфон Vertu
Constellation

Часы Ulysse Nardin
Sonata Streamline

Часы Panerai
Radiomir

Электронная книга
Onyx Boox M92M Perseus

Смартфон
Samsung
Mega

Yves Saint
Laurent
La Nuit De
L'Homme

Гарнитура
Jabra
MOTION

Часы Chanel
Montre J12
Moonphase

Галстук
Tommy Hilfiger

Dior
Homme
Sport

MP3-плеер
Sony Walkman
NWZ-WH505

Ботинки
Baldinini

Сумка
Tommy Hilfiger

Куртка
adidas
climawarm
plus

Телефон
Just5 CP10S

Galliano
Before Midnight

Медиаплеер
Apple TV

Сумка
Le Coq Sportif

Часы Longines
Avigation Oversize
Crown

Ботинки
Mascotte

Перчатки
Gant

Шапка
BOSS Orange

Портативное
зарядное
устройство
Nokia DC-18

Часы Rado
Hyperchrome

Кошелек
Replay

Брюки
Daniel Hechter

Камера
Canon
LEGRIA mini

Джойстик
Xbox 360

Часы Bell & Ross
Vintage

Радиотелефон
Philips ArtPhone
M5501

Thierry
Mugler
A Man pure
Malt

Шарф
Luhta

Игра-тренировка Microsoft Nike+
Kinect Training для Xbox 360

Стилус для
планшетного
компьютера
Bamboo Stylus

Кофемашина
Bosch TES 50321 RW

Рубашка **Lagerfeld**
Кардиган **CK Calvin Klein**
Брюки **Cerruti 1881**
Ботинки **Lanvin**

Колонки
**Perfeo Water
Dancing
Elegance**

Операционная
система
**Microsoft
Windows 8**

Зеркальная
фотокамера
Canon 70D

Эпилятор
**Braun Silk Epil 7
SkinSpa**

Телефон
с 2 сим-картами
Nokia 515

Фотографы:
**Сергей Артемьев,
Павел Парамонов**
Стиль:
**Лариса Лазарева,
Анастасия Громова**
Подбор подарков:
**Антон Иванов,
Ольга Сабельникова**
Визаж: **Ольга Попова**
Модель:
Арсений Савицкий
@RF Model Management

РЕГУЛЯРНУЮ АТАКУ НА ПЕЧЕНЬ ОТРАЗИТ РЕГУЛЯРНАЯ ЗАЩИТА

НЕПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ПЛОХАЯ
ЭКОЛОГИЯ

ТОКСИНЫ
АЛКОГОЛЬ

Эссенциале®
форте Н



100 капсул

sanofi aventis

Эссенциале® форте Н
капсулы
Гепатопротекторное
средство
состав
В 1 капсуле содержится
эквивалент
фосфолипидов (ФФЛ) 300 мг
эквивалентный экстракту
картофельного крахмала
эквивалентный экстракту
псиллиума (Псил.) 100 мг
и микрокристаллы целлюлозы
и поливинилпирролидон
и титаник
и оксид железа
и оксид титана
и оксид алюминия
и оксид магния
и оксид цинка
и оксид кремния
и оксид калия
и оксид натрия
и оксид кальция
и оксид фосфора
и оксид серы
и оксид азота
и оксид углерода
и оксид водорода
и оксид кислорода
и оксид азота
и оксид углерода
и оксид водорода
и оксид кислорода

2

капсулы
во время еды

Курсовой прием
Эссенциале® форте Н
ПОМОЖЕТ ВОССТАНОВИТЬ
клетки печени*

Реклама.

Заболевания печени могут сопровождаться симптомами: тяжесть в правом подреберье, утомляемость, усталость, снижение аппетита^{3,6}. Если симптомы сохраняются после нескольких дней терапии, проконсультируйтесь с врачом.

SANOFI

Представительство АО «Санофи-авентис груп» (Франция). 125009, Москва, ул. Тверская, 22.
Тел.: (495) 721-14-00, факс: (495) 721-14-11. www.sanofi-aventis.ru RU.PCH.13.09.26

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО



З раза¹
в день

Действие подтверждено
клиническими
исследованиями²⁻⁵

²Доказано в экспериментальных исследованиях².

Эссенциале® форте Н. Регистрационный номер и дата: П № 011496/01-10.08.10. Торговое название: Эссенциале® форте Н.

¹Инструкция по медицинскому применению препарата. ²Yin D., Kong L. Observation for curative effect of Essentiale® in treatment of fatty liver caused by diabetes mellitus. Med J Q ilu. 2000; 15:277-278. ³Gonciarz Z, Besser P, Lelek E, Gundermann K.J., Johannes K.J. Randomised placebo-controlled double-blind trial on "essential" phospholipids in the treatment of fatty liver associated with diabetes. Med. Chir. Digest. 1988; 17: 61-85. ⁴Niederer C., Strohmeyer G., Heintges T., Peter K., Gopfert E. Polyunsaturated phosphatidyl-choline and interferon alpha for treatment of chronic hepatitis B and C: a multi-center, randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Leich Study Group. Hepatogastroenterology. 1998; 45: 797-804. ⁵Sas E., Grinevich V., Kravchuk O., Efimov O. Polyunsaturated phosphatidylcholine reduces insulin resistance and hepatic fibrosis in patients with alcoholic liver disease. Results of randomized blinded prospective clinical study. Journal of Hepatology. 2011; 54:S207. ⁶Zhang X., Gong D., Wu S., Chen Q Randomized, controlled, double-blind, clinical trial of compound polyene phosphatidyl choline in treating chronic active hepatitis B. Chinese J Pharmacoevidemiol 1995;1. ⁷Gundermann K.J., Kuenker A., Kuntz E., Drozdik M. Activity of essential phospholipids (EPL) from soybean in liver disease. Pharmacol Rep 2011; 69: 643-659.

**Эссенциале® форте Н содержит
фосфолипиды EPL высокой степени очистки**



**Они встраиваются
в поврежденные участки клеток печени**



**Способствуют естественному
восстановлению клеток печени**



ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
ДМИТРИЯ
СМИРНОВА

*ПТ

НА ПЕРВЫХ

33–40
НЕДЕЛИ
ГODOVOY
ФИТНЕС-
ПРОГРАММЫ
ОТ МН*

“Терпение и труд” — вот девиз очередного этапа нашей годовой программы занятий на дому. Мы снова делаем акцент на выносливости, тренируя специальным образом твою нервную систему.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМЕРНОВ

*Это пятая часть годовой программы домашних тренировок для комплексного развития двигательных качеств. Первые четыре части ищи на Mhealth.ru.

10 | ДЕКАБРЬ 2017

WWW.MHEALTH.RU

МН

ФОТО: GETTY/PHOTOBANK



Вообще-то, чтобы твоя выносливость взлетела до заоблачных высот, тебе нужны изнурительные тренировки, для которых, в свою очередь, требуется недюжинная психологическая устойчивость. На третьем этапе программы мы нагружали тебя методами, разработанными специально, чтобы превратить твое тело в неутомимую машину, рассчитывая, что твоя психика справится с нагрузкой, которую дает твой пока не сильно натренированный организм. В этот раз мы поступим наоборот — следующие два месяца в спортзале ты будешь тренировать в первую очередь терпение, а выносливость приложится. Для этого ты будешь в специальном режиме чередовать изнуряющую изометрическую и многоповторную работы с обычными силовыми подходами. И еще — внимательно читай описание каждого упражнения, чтобы не упустить важные нюансы, отличающие упражнения данного периода от, возможно, привычных тебе, но лишь похожих на них.

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

1 Основная часть тренировки (то есть первые два блока упражнений) разбита на 4 этапа в такой последовательности: силовой, изометрический, многоповторный, изометрический. Держи для них рекомендации:

Силовой

Работай с максимально тяжелым рабочим весом, не нарушая правильной техники выполнения упражнений.

Изометрический

Держи исходную позицию без изменений и следи за тем, чтобы твое дыхание было постоянным и без задержек.

Многоповторный

Не жадничай с рабочим весом. Лучше взять поменьше и выполнить заданное количество повторов максимально быстро и в полную амплитуду. Эти же рекомендации подходят и для остальной части тренировки, которая состоит из многоповторных и многоповторно-комбинированных упражнений.

ЗАМЕЧАНИЕ В “Тренировке 3” изометрический подход лишь один. Это связано с тем, что становая тяга и сопутствующий ей набор упражнений дают немалую нагрузку на позвоночник и сердечно-сосудистую систему, а потому общий объем нагрузок разумно понижен.

2 Тренируйся трижды в неделю, через день. Например, “Тренировка 1” — по понедельникам, “Тренировка 2” — по средам и “Тренировка 3” — по пятницам. Суббота и воскресенье — полный отдых или активное восстановление, решай сам по самочувствию.

3 Перед каждым занятием обязательно отводи 10–15 мин. на разминку, включающую в себя простое разогревающее упражнение (прыжки со скакалкой, ходьбу по лестнице или даже бег на месте), легкую суставную гимнастику и пару упражнений с собственным весом в 2–3 подходах на 6–8 повторов. После тренировки или в отдельный день трати 20–30 минут на стретчинг, обращая особое внимание на те мышцы, что устают, болят или деревенеют у тебя больше всего.

4 В упражнениях, объединенных в блок, чередуй подходы: подход упражнения 2А, отдых, подход упражнения 2Б, отдых, возврат к упражнению 2А и т.д.

5 В программе используются следующие обозначения:

“**МАКС С**” — удерживай исходное положение как можно дольше.

“**МАКС П**” — выполни как можно большее количество повторов.

НЕДЕЛЯ 1 НЕДЕЛЯ 2 НЕДЕЛЯ 3 НЕДЕЛЯ 4 НЕДЕЛЯ 5 НЕДЕЛЯ 6 НЕДЕЛЯ 7 НЕДЕЛЯ 8

ТРЕНИРОВКА 1

1А. Присед с высокой штангой	3*5	4*4	3*3	4*2	5*3	5*2	6*3	1*1
1Б. Присед с гантелями на плечах (изометрический)	3*15 с.	3*20 с.	3*25 с.	3*30 с.	4*20 с.	4*25 с.	5*30 с.	1*МАКС С
2А. Присед с высокой штангой	1*20	2*12	3*12	3*15	1*15	2*15	1*20	2*20
2Б. Болгарский присед с гантелью (изометрический)	1*МАКС С	2*20 с.	3*25 с.	3*30 с.	1*МАКС С	1*МАКС С	1*МАКС С	1*МАКС С
3А. Жим гантелей на наклонной скамье поочередно	4*12	3*20	4*10	2*25	4*6	3*8	3*20	3*15
3Б. Тяги гантелей лежа на наклонной скамье	4*15	3*20	4*12	2*25	4*20	3*15	3*8	3*6
4. Свинги с гантелью	4*20	3*15	4*12	3*25	1*30	2*25	1*30	3*25
5. Складка с поднятой ногой поочередно	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П

ТРЕНИРОВКА 2

1А. Жим штанги лежа	3*5	4*3	5*4	6*2	3*3	6*2	2*2	1*1
1Б. Отжимания от пола (изометрические)	3*15 с.	4*15 с.	5*15 с.	5*15 с.	3*20 с.	5*20 с.	2*30 с.	1*МАКС С
2А. Жим штанги лежа	2*15	3*15	2*20	3*20	3*10	4*8	3*12	1*30
2Б. Упор лежа стоя на руке (изометрический)	2*15 с.	3*15 с.	2*20 с.	3*20 с.	3*20 с.	3*20 с.	3*20 с.	1*МАКС С
3. Отведения с гантелями 180 гр. + Отведения поочередно стоя + Разводки в наклоне стоя	4*(12+12+12)	3*(15+15+15)	4*(10+10+10)	2*(20+20+20)	4*(8+8+8)	5*(10+10+10)	3*(12+12+12)	2*(20+20+20)
4. Подъем штанги на бицепс стоя обратным хватом	4*10	4*8	3*12	3*15	2*20	3*15	2*25	1*30
5. "Пила" в планке	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П

ТРЕНИРОВКА 3

1А. Становая тяга с пола	4*3	5*2	4*4	2*2	5*5	4*5	3*5	1*2
1Б. Наклоны со штангой на спине стоя на ноги (изометрические)	3*15 с.	4*15 с.	3*20 с.	3*25 с.	4*15 с.	3*20 с.	2*25 с.	1*30 с.
2. Становая тяга с пола до коленей стоя на подставке	1*20	2*12	1*25	2*15	2*10	2*12	2*15	2*20
3А. Подтягивания обратным хватом с паузой сверху	3*10 (1 с.)	4*8 (2 с.)	5*10 (1 с.)	6*8 (2 с.)	5*6 (3 с.)	5*5 (4 с.)	6*4 (4 с.)	6*5 (5 с.)
3Б. Отжимания от пола узкой постановкой ладоней	3*МАКС П	4*МАКС П	5*МАКС П	6*МАКС П	5*МАКС П	5*МАКС П	6*МАКС П	6*МАКС П
4. Шраги со штангой	3*15	3*12	4*8	4*10	4*8	2*20	3*10	2*25
5. Дотягивания с гантелью лежа	3*12	4*10	3*15	4*12	5*10	4*15	4*12	6*10

УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Пока космические корабли бороздят просторы Вселенной, 2/3 землян продолжают чистить зубы неправильно. Чтобы ты не попал в их число, мы нашли для тебя просто космическую зубную щетку, которая готова бороздить просторы твоего рта, не давая совершать те ошибки, которые допускают почти все.

#1

Делаешь не те движения?

В школе нас учат надевать противогаз и выпиливать табуретку. Жаль, что к этим поразительным навыкам не добавляют правильную чистку зубов. Большинство людей просто не знает, что делать со щеткой, и очищает лишь видимую часть зубов, не добираясь до труднодоступных участков.

ВЫХОД: научись чистить зубы, как стоматолог, или купи звуковую зубную щетку Philips Sonicare. Щетинки чистящей насадки этой щетки совершают до 31 000 движений в минуту (больше, чем ты бы сделал рукой за 15 минут). Благодаря такой частоте и особой амплитуде, во рту создается динамический поток жидкости, который оmyвает зубы со всех сторон, удаляя налет с их поверхности и из межзубных промежутков. При регулярном использовании снижается вероятность возникновения кариеса и образования зубного камня, улучшается состояние десен, а зубная эмаль становится заметно белее.

#2

Рано заканчиваешь?

Мало того, что мы не умеем чистить зубы, так еще и время на это дело тратить не хотим: утром спешим на работу, вечером – в постель. При этом стоматологи давно определились с тем, какова оптимальная продолжительность чистки: 2 минуты. За меньшее время ты никак не сможешь удалить весь налет, а значит, сэкономленные минуты придется потом компенсировать прекрасными часами в кресле стоматолога, которому будет чем заняться.

ВЫХОД: чистить зубы с секундомером или купить щетку с таймером. Все модели Philips Sonicare оснащены двумя видами таймеров: встроенный Smartimer на 2 минуты проконтролирует время чистки, а Quadpacer с 30-секундным интервалом поможет уделить одинаковое внимание каждому участку полости рта.

#3

Хочешь всего и сразу?

Обычно люди в уходе за зубами делают перекоc в ту или иную сторону: например, выбирают отбеливание и покупают средства, нацеленные только на этот эффект. При этом они могут не уделять достаточного внимания, скажем, деснам. А ведь зубам нужен комплексный уход.

ВЫХОД: скупить все средства для чистки зубов и ухода за полостью рта, какие только найдешь. Или купи Philips Sonicare, которая сама знает, что нужно твоим зубам. Для удобства в большинстве моделей Philips Sonicare есть несколько режимов. Например, в Philips SonicareDiamondClean их

целых пять: режим тщательной чистки, режим отбеливания (удаляет потемнения с поверхности эмали), режим полировки (полирует передние зубы), режим ухода за деснами (помогает снизить кровоточивость десен) и деликатный режим для ухода за чувствительными деснами и эмалью. Какой именно из них выбран сейчас, можно увидеть на встроенном в ручку щетки дисплее.

#4

Редко меняешь щетку?

Ты меняешь свою зубную щетку, только когда она становится похожа на лохматое чудовище? Что ж, этот зверь не только страшен, но и опасен. Торчащие во все стороны щетинки могут нанести вред зубам и деснам, а живущие в старой щетке колонии бактерий с удовольствием переселятся на твои зубы. Запомни: жизнь зубной щетки – это 3 месяца, не больше!

ВЫХОД: помечай в своем календаре день рождения зубной щетки или сразу купи Philips Sonicare. Электрическая щетка сама напомнит тебе, что пора сменить чистящую насадку. Синие индикаторные щетинки, расположенные на каждой насадке, со временем обесцвечиваются. Когда они станут совсем белыми, необходимо поменять насадку.

PHILIPS
sonicare

Присед с высокой штангой

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор

Положи гриф на трапеции, как на фото. Сведи лопатки, подними грудь, ноги поставь на ширину плеч, чуть развернув мыски в стороны (А). Отводя таз назад, присядь вниз так, чтобы тазобедренные суставы опустились чуть ниже коленных (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



важно Во время силовых подходов делай небольшую паузу между повторами в верхней точке, во время многоповторных подходов старайся двигаться чуть быстрее и без остановок.

Присед с гантелями на плечах (изометрический)

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор

Взяв в руки гантели, положи их на плечи. Ноги поставь на ширину плеч, выпрями спину. Сгибая ноги в коленях и отводя таз назад, присядь до параллели бедра с полом (А). Продержись в этом положении нужное количество секунд.

важно Не вздумай просто сесть ягодицами на пятки и расслабиться! Твоя задача — держать мышцы в напряжении на протяжении всего подхода.



Болгарский присед с гантелью (изометрический)

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор

Встань спиной к лавке на расстоянии двух шагов. В руки возьми гантель и помести ее перед грудью. Левую стопу положи на лавку, как на фото. Правую чуть заверни носком внутрь. Присядь вниз до параллели бедра с полом (А). Выдержав нужное количество секунд, отдохни и смени ногу.



Жим гантелей на наклонной скамье поочередно

Мышцы: грудные, трицепсы

Ляг на скамью, взяв в руки гантели. Ноги согни до прямого угла между голенью и бедром, гантели подними над собой, выведя их грифы в одну линию, как на фото (А). Оставив на месте левую руку, согни правую и опусти сбоку от груди (Б). Вернись в исходное положение и повтори движение левой рукой (В). Вновь вернись в исходное — это 1 повтор.



важно Следи за тем, чтобы оставшаяся в исходном положении рука не сгибалась.

Тяги гантелей лежа на наклонной скамье

Мышцы: широчайшие, трапецевидная, бицепсы

Ложись животом на скамью, установленную под тем же углом, что для жима гантелей. Руки вытяни вниз и чуть вперед, расположив грифы гантелей параллельно друг другу (А). Сводя лопатки и чуть прогибаясь в грудном отделе позвоночника, подтяни правую гантель к поясу (Б). Вернись в исходное положение и повтори движения левой рукой (В). Это один повтор.



Свинги с гантелью

Мышцы: ягодицы, задней поверхности бедра, кор

Поставь ступни чуть шире плеч, в руки возьми гантель и встань прямо. Согнув колени и наклонившись, качни гантель назад, в сторону паха (А). Сразу же выпрями ноги, подай таз вперед и разогни корпус — гантель по инерции должна подлететь до уровня плеч (Б). Не задерживая гантель в верхней точке, вернись в положение А и сразу же повтори.

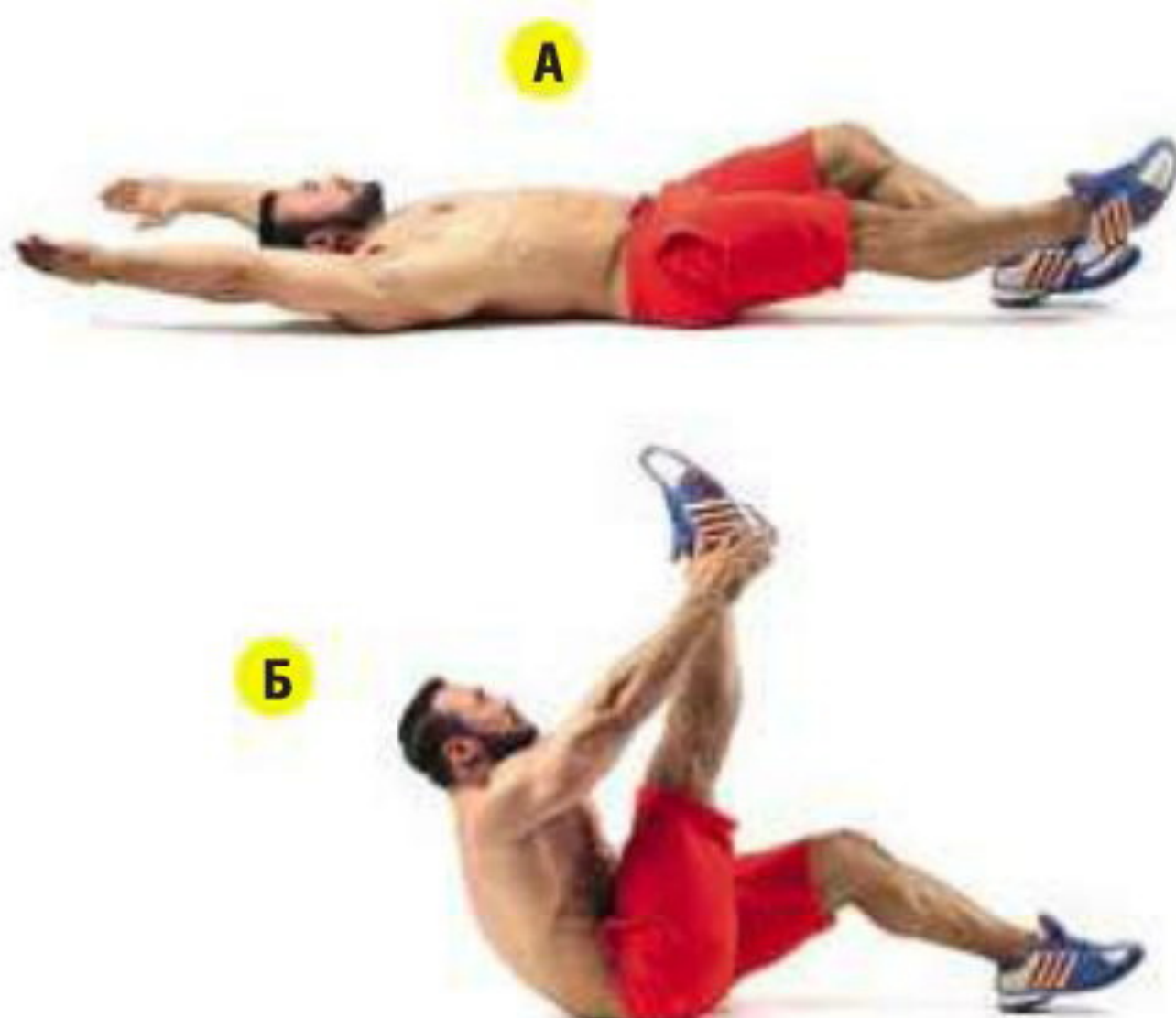


важно Держи руки прямыми, но расслабленными.

Складка с поднятой ногой поочередно

Мышцы: передняя часть кора

Ляг на спину, вытянув руки за собой (А). Синхронно подними правую ногу и навстречу ей корпус с прямыми руками (Б). Вернись в исходное положение и повтори, на этот раз подняв вверх левую ногу. Продолжай чередовать ноги до завершения подхода.



Отжимания от пола (изометрические)

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные, кор

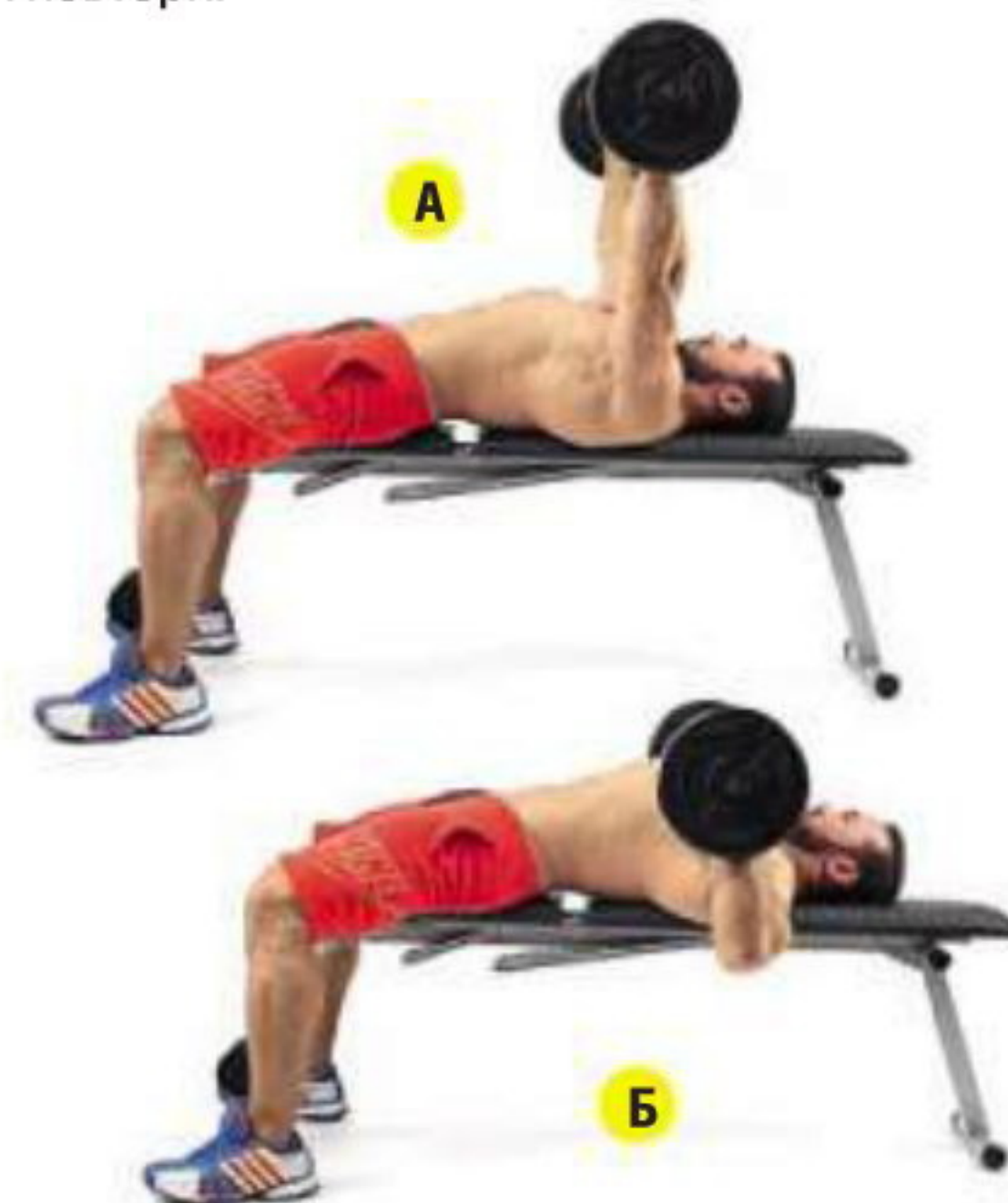
Встань в упор лежа, ступни вместе, ноги прямые, ладони чуть шире плеч, корпус с ногами в одну линию. Согни руки в локтях и опустись примерно на половину (А). Останься в этом положении на нужное количество секунд.



Жим штанги лежа

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Ляг на лавку, плотно поставив ступни на пол. Взяв штангу хватом шире плеч, сними ее со стоек, предварительно сведя лопатки и подав грудь вперед. Помести штангу над собой (А). Сгибая руки в локтях, опусти гриф на нижнюю часть грудных (Б). Сразу же вернись в исходное положение и повтори.



важно Во время силовых подходов делай небольшую паузу между повторами в верхней точке, во время многоповторных подходов старайся двигаться чуть быстрее и без остановок.

Легче бросить курить,
чем косые взгляды ловить



www.brosay-legko.ru

- Снижает тягу к курению
- Успокаивает нервную систему
- Препятствует появлению лишнего веса на фоне отказа от курения
- Безопасен: не содержит никотин



Горячая линия: +7 (495) 681-93-00

ЛЕГЧЕ БРОСИТЬ,
ЧЕМ КУРИТЬ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Упор лежа стоя на руке (изометрический)

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные, кор

Встань в упор лежа, только на этот раз поставь ступни шире плеч. Одну руку сделай опорной, например левую, а правую заведи за спину (А). Протержись в этом положении заданное количество секунд. Отдохнув, смени руку и повтори.

важно Не задирай таз вверх и не заваливайся в сторону.



Отведения с гантелями 180 градусов

Мышцы: дельтовидные, трапецевидная

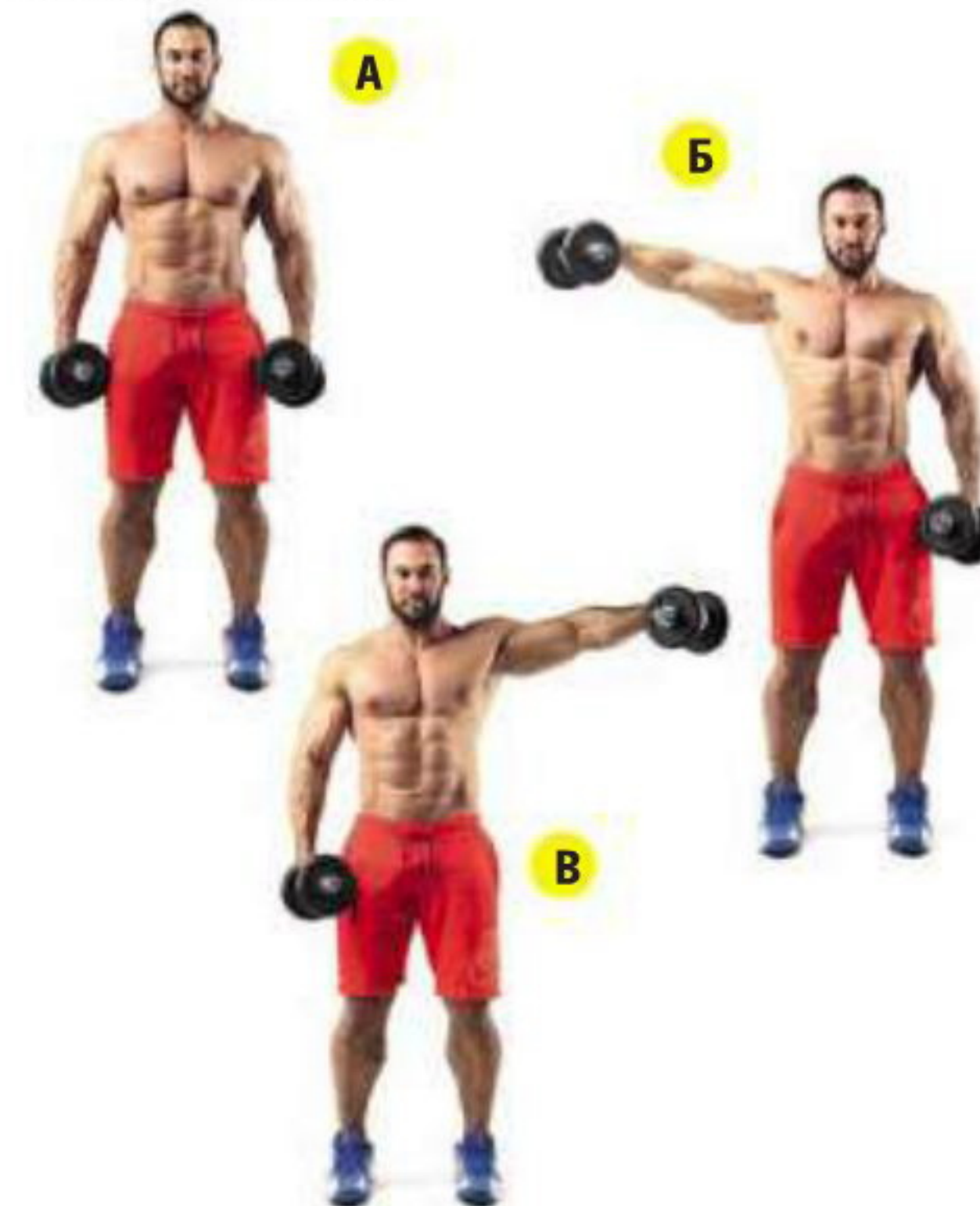
Встань прямо, в руки возьми гантели и опусти их по бокам, развернув ладони вперед (А). По широкой дуге в одной плоскости подними гантели над собой (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, немедленно переходи к следующему упражнению.



Отведения поочередно стоя

Мышцы: дельтовидная, трапецевидная

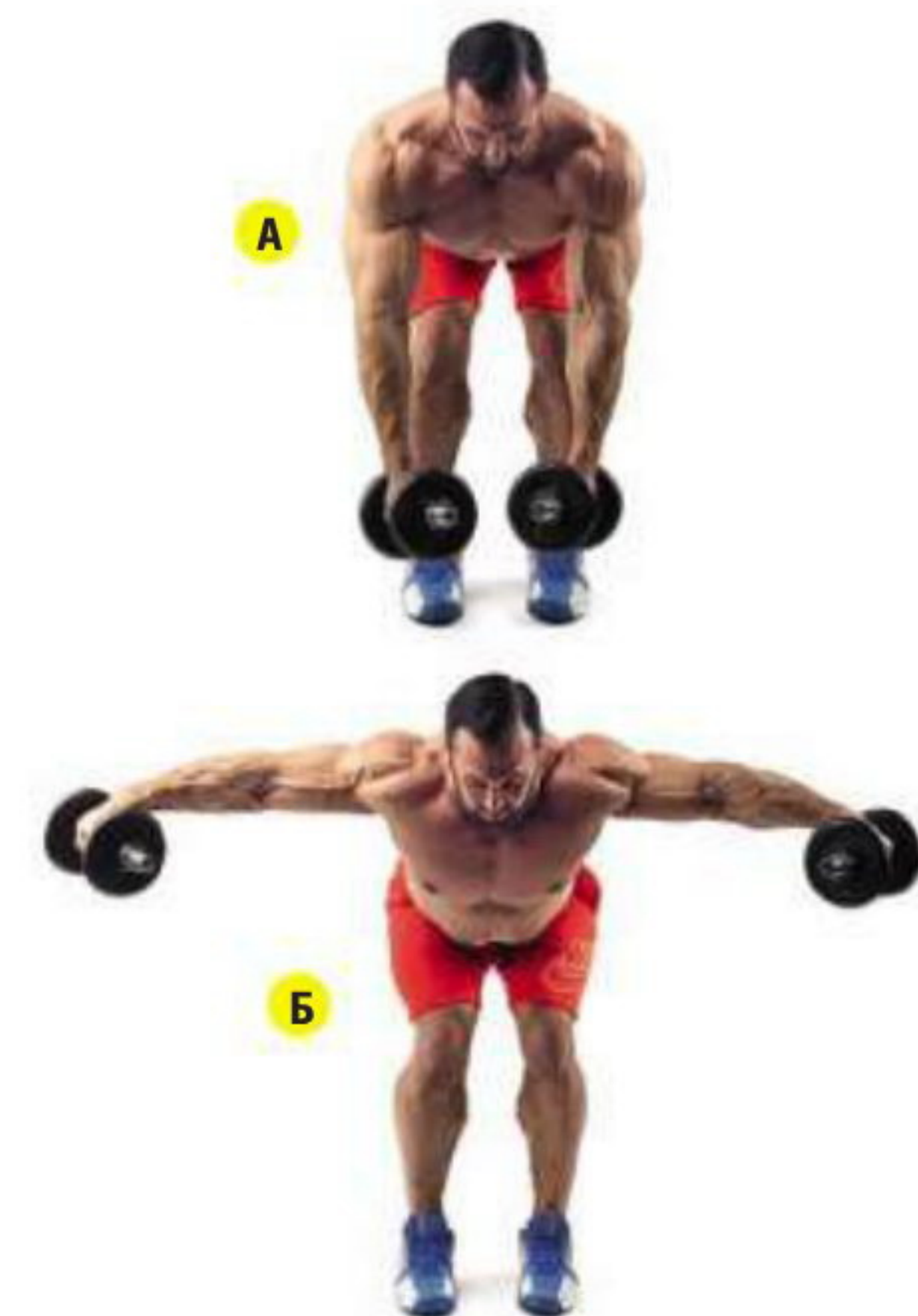
Встань прямо, чуть согнув ноги в коленях. Поверни руки с гантелями ладонями внутрь (А). Не меняя положения корпуса, подними в сторону правую руку до уровня плеча (Б). Вернись в исходное положение и подними в сторону левую руку (В). Это был 1 повтор. Продолжай, пока не сделаешь все повторы, после чего сразу же переходи к следующему упражнению.



Разводки в наклоне стоя

Мышцы: задняя часть дельтовидной, средняя часть трапецевидной

Чуть согнув ноги в коленях, наклонись и опусти руки с гантелями вниз, как на фото (А). Сводя лопатки, подними руки через стороны (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Подъем штанги на бицепс стоя обратным хватом

Мышцы: бицепс и другие сгибатели предплечья

Встань прямо, ноги на ширине таза. Возьми штангу хватом сверху, ладони чуть шире плеч. Опусти снаряд перед собой (А). Не загибая кистей на себя и не разводя локтей, подними снаряд до плеч по широкой дуге (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

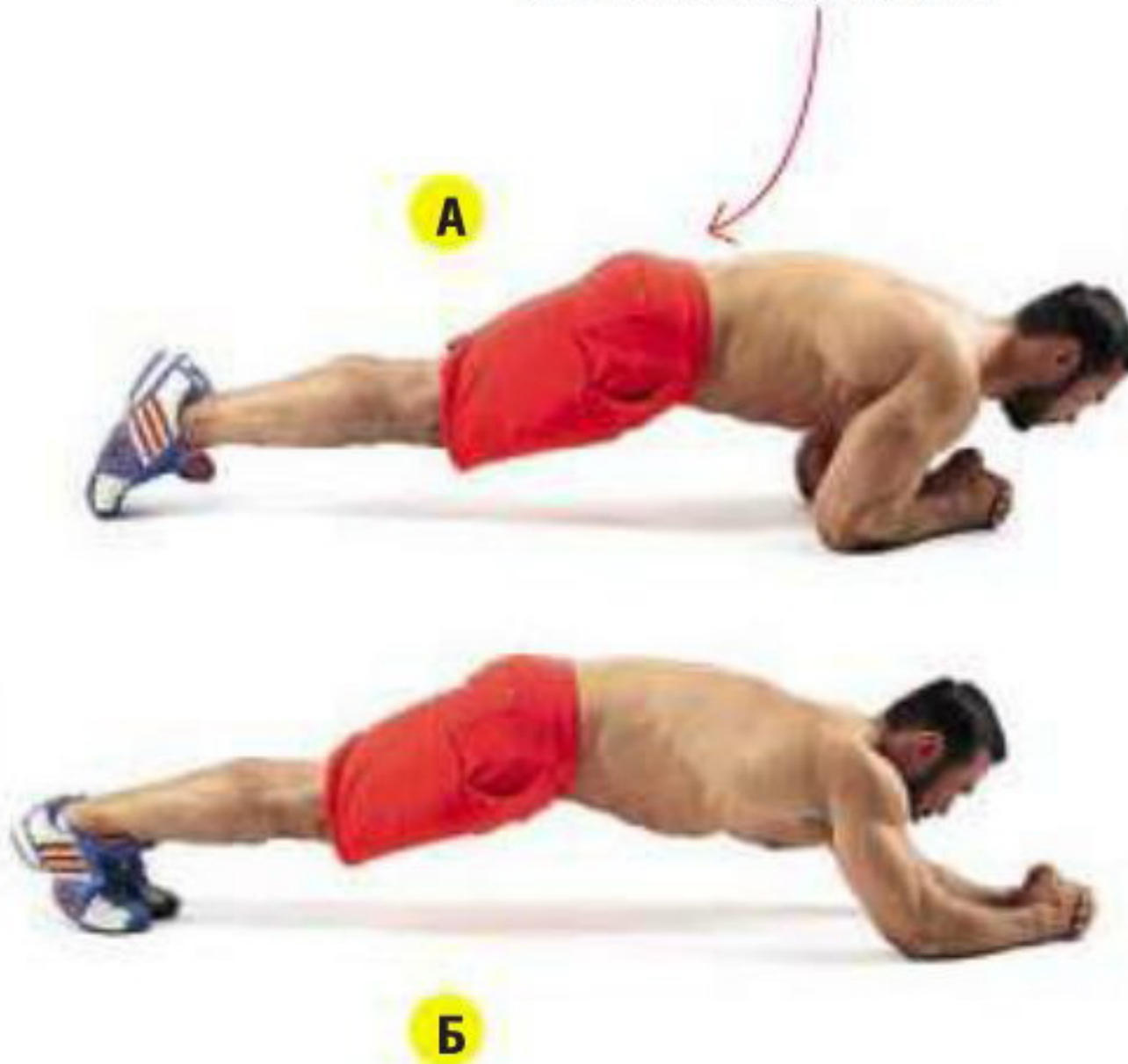


“Пила” в планке

Мышцы: передняя часть кора

Встань в положение передней планки – ступни вместе, ноги прямые, упор на предплечья. Из исходного положения, в котором локтевые суставы находятся под плечевыми, сместись максимально вперед (А). Не останавливаясь, сместись максимально назад (Б). Продолжай двигаться до окончания подхода.

важно Следи за тем, чтобы таз не поднимался вверх, а спина не прогибалась в поясничном отделе.





ПОД ПРИКРЫТИЕМ

Казалось бы, планшетный компьютер прекрасен сам по себе. Впрочем, есть одна вещь, которой ему жизненно не хватает, — чехла. Перед тобой лишь несколько ситуаций, в которых отсутствие этого аксессуара может все испортить.

День печати

Современный планшет — это, считай, тот же компьютер, только легче и компактнее. Впрочем, есть и еще одно отличие — у планшета нет клавиатуры. Пока ты смотришь фильмы или гуляешь по интернету, это не проблема, но вот если тебе нужно написать что-то более длинное, чем "ржунимагу" (например, пост в свой блог), нехватка клавиатуры тут же становится ощутимым минусом. К счастью, решить пробле-

му сегодня несложно: Logitech Ultrathin Keyboard Folio — это и чехол, и Bluetooth-клавиатура, клавиши на которой расположены так же, как на полноразмерной. Так что с ним твои посты, статусы и письма точно станут длиннее и избавятся от опечаток. Это важно, ведь даже если ты привык печатать на тачскрине, этот метод всегда проигрывает в скорости клавиатурному набору. Есть версии для iPad и iPad mini, а также всех вариантов Samsung Galaxy Tab 3.

Заоблачный просмотр

Откидной столик в самолете прекрасно подходит для того, чтобы поставить туда ноутбук и сократить полет за просмотром фильма. Но если у тебя с собой планшет, задача усложняется: поставить его невозможно, а если положить, фильм придется смотреть в позе человека, заглядывающего в колодезь, что не так уж удобно. Остается поддерживать гаджет рукой и жалеть, что у тебя нет чехла Logitech Folio Protective Case или Logitech Ultrathin Keyboard Folio. С ними таких проблем не возникло бы, ведь одетый в них гаджет фиксируется под удобным для просмотра углом.

Внезапная смерть

Сила планшета в его мобильности, а там, где постоянное движение, там и постоянная опасность падений и прочих травм. Ты можешь уронить как сам гаджет, так и сумку с ним, и разом лишиться

и планшета, и всей хранящейся в нем информации. Это дорого, а главным образом, глупо, ведь таких проблем можно легко избежать, просто нося планшет (будь то Apple или Samsung) в чехле Logitech Folio, который сделан из водоотталкивающих материалов и защищает переднюю и заднюю поверхность гаджета.

Защитный инстинкт

Путешествовать голым неудобно ни тебе, ни твоему планшету. Потаскай новенькую "таблетку" в сумке без чехла каждый день, и скоро о том, что она новая, будешь знать только ты — царапины и вмятины, неминуемые из-за такой переноски, мигом состарят его. Обычно после этого человек покупает чехол, чтобы скрыть потертости. Так не лучше ли сделать это заранее? Тем более что чехлы Logitech Folio не портят внешний вид, не утолщают и не утяжеляют и идеально сочетаются с внешностью гаджетов Apple и Samsung. Это разумно еще и потому, что планшет в хорошем состоянии будет проще продать, когда на рынке появится модель поновее.

Поставь на место

Чехлы Logitech Ultrathin Keyboard Folio или Logitech Folio Protective Case легко превратят твой планшет в телевизор. Ты сможешь поставить его на стол, на кровать, на подоконник — да куда угодно! Это так естественно, что использовать гаджет без чехла тебе уже больше не захочется. И еще: при общении по Skype куда удобнее иметь планшет, который стоит, чем тот, который нужно поддерживать.



Logitech Ultrathin Keyboard Folio и Logitech Folio Protective Case

Подтягивания обратным хватом с паузой вверху

Мышцы: широчайшие, бицепсы

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом снизу. Вытяни руки и чуть прогнись в грудном отделе позвоночника (А). Сводя лопатки, подтянись и постарайся коснуться перекладины верхней частью груди (Б). Застынь в этом положении на указанное количество секунд. Вернись в исходное положение и повтори.

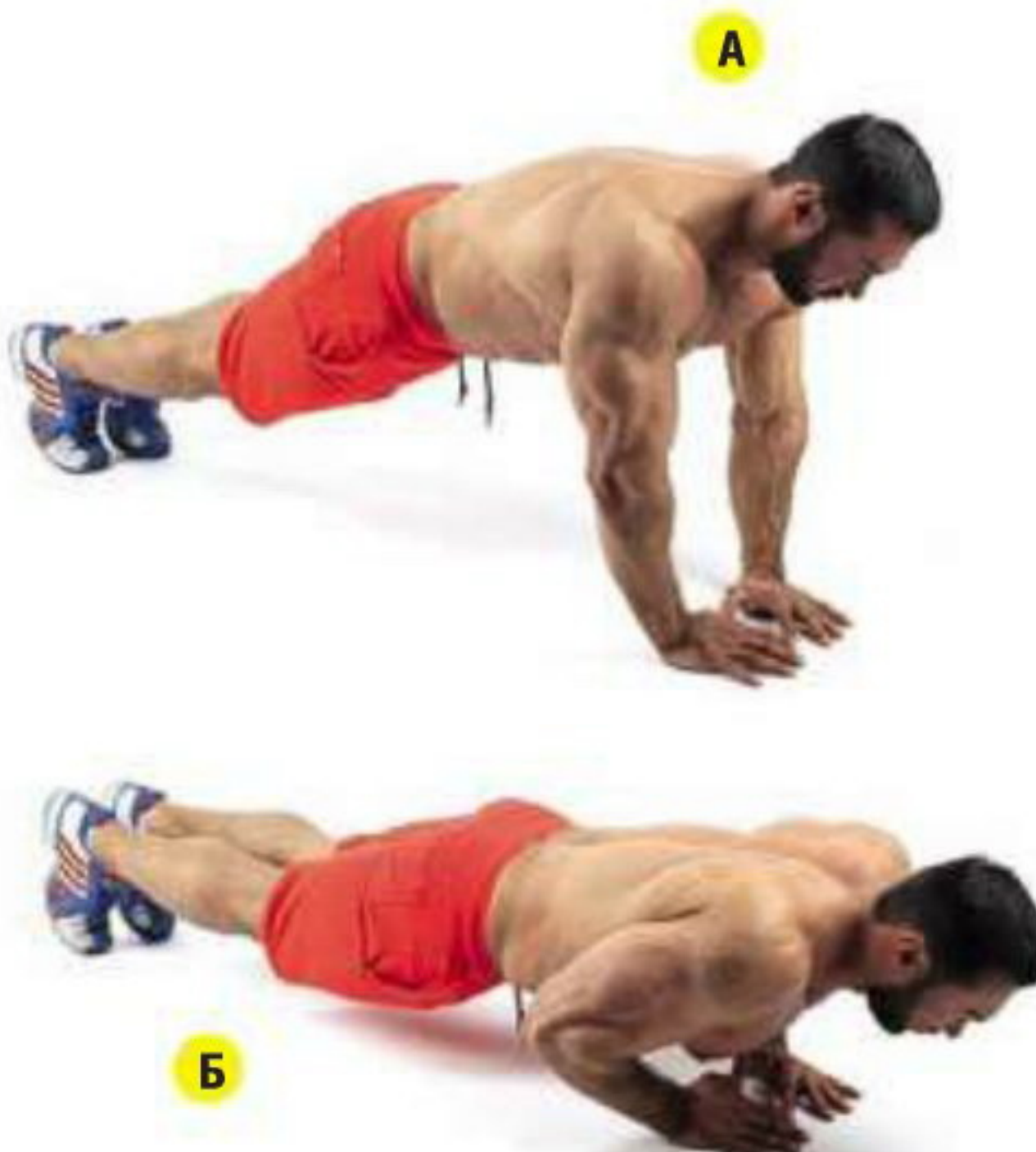


важно При необходимости вешай на пояс дополнительное отягощение.

Отжимания от пола узкой постановкой ладоней

Мышцы: трицепсы, грудные, кор

Встань в упор лежа, поставив руки как можно ближе друг к другу, как указано на фото. Тело с ногами вытяни в одну линию (А). Согни руки в локтях и опусти грудь как можно ближе к ладоням (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Наклоны со штангой на спине стоя на одной ноге (изометрические)

Мышцы: ягодицы, квадрицепсы, задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника, трапециевидная

Поставь правую ногу вперед, чуть согнув ее в колене, и перенеси на нее вес тела. Левую ногу поставь на мысок. Штангу помести на трапеции и выпрямись. Теперь, отводя таз назад, наклонись вперед, как на фото (А). Задержись в этом положении на нужное количество секунд. Отдохни и повтори с другой ноги.

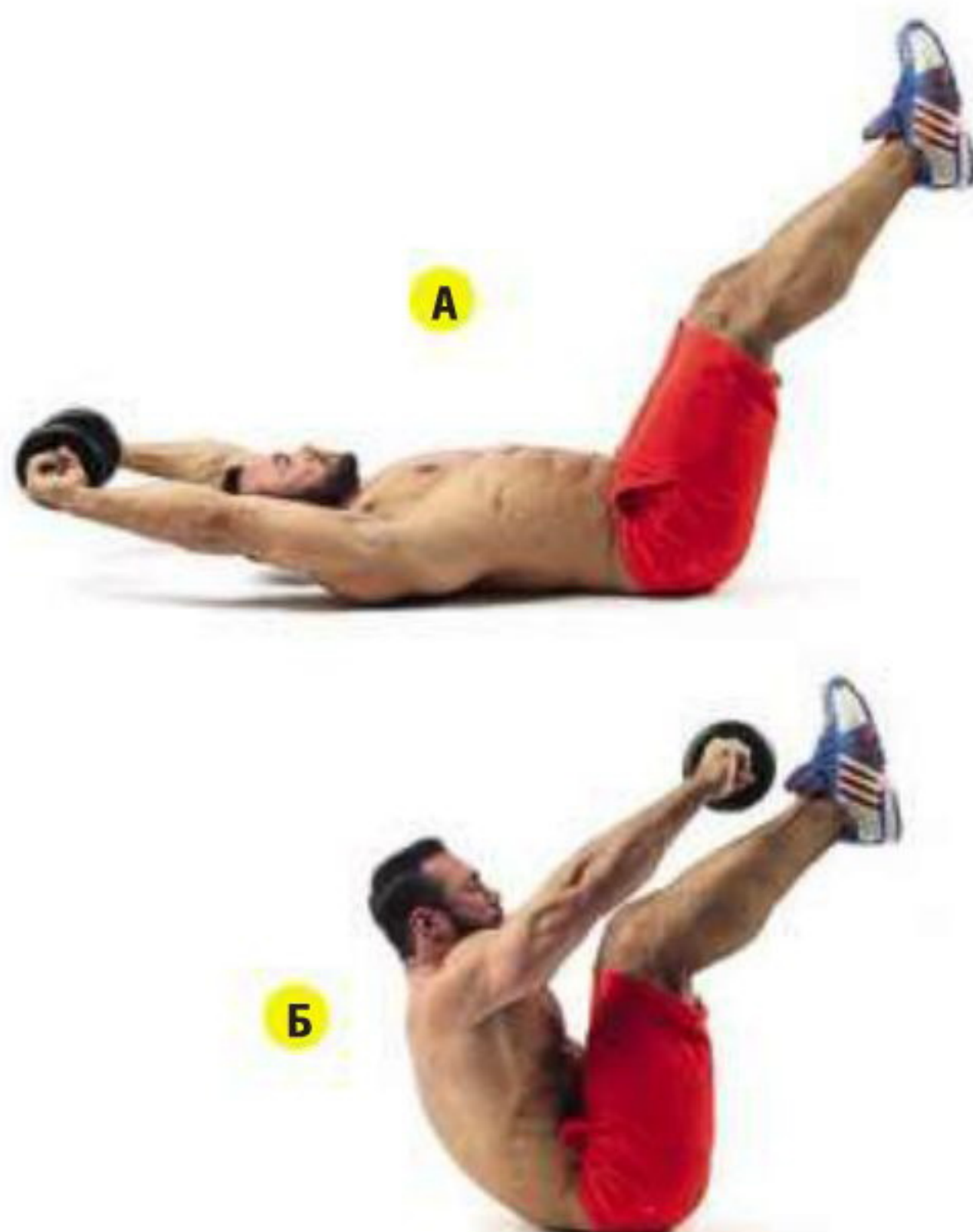


важно Не жадничай с рабочим весом, упражнение потенциально весьма травмоопасное.

Дотягивания с гантелью лежа

Мышцы: передняя часть кора

Ляг на пол, взяв в руки гантель. Подними ноги вверх, чуть согнув их в коленях. Выпрямленные руки с гантелью расположены за собой (А). Стараясь не перемещать ноги, потянись руками с гантелью в сторону мысков, оторвав при этом от пола верхнюю часть спины (Б). Плавнo вернись в исходное положение и повтори.



Становая тяга с пола до коленей стоя на подставке

Мышцы: ягодицы, квадрицепсы, задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника, трапециевидная

Встань на подставку и присядь вниз, взявшись за гриф штанги, стоящей на полу (А). Сохраняя спину прямой только за счет усилия мышц ног, вытяни штангу до уровня колен (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

важно В этом упражнении должны работать лишь ноги. Движения корпусом и спиной недопустимы!



Становая тяга с пола

Мышцы: ягодицы, квадрицепсы, задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника, трапецевидная

Подойди к штанге вплотную, присядь и наклонись, взявшись за штангу хватом сверху. Прогнись в пояснице и вытяни руки **(А)**. Оттолкнись от пола ногами и выпрямившись, подними штангу **(Б)**. Верни снаряд на пол и повтори.



Шраги со штангой

Мышцы: трапецевидная

Встань прямо, ноги на ширине плеч. Возьми штангу хватом сверху, выпрями руки и спину и чуть согни ноги в коленях **(А)**. Не меняя положения корпуса, пожми плечами **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

важно Для усиления тренировочного эффекта можешь делать отчетливую паузу в верхней точке упражнения.



НЕСЛАБОЕ средство от боли в горле

NovoSept FORTE

- Действует мощно против боли и воспаления
- Борется с причиной инфекции – бактериями и вирусами
- Содержит цинк: ускоряет выздоровление, повышает иммунитет

Спрей быстро снимает боль.
Флакона хватает на полный курс лечения.

**Natur
Produkt**
ПРОИЗВЕДЕНО В ЕВРОПЕ

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

пастиллы Рег.уд. ЛС-000729 от 23.06.2010 г.; спрей Рег.уд. ЛСР-003704/10 от 04.05.2010 г.

РУЧКИ-ТО ВОТ ОНИ

ВОПРОС

Я уже год хожу в качалку, постепенно крепчаю, но иногда явный результат бывает нужен срочно, например, если завтра свидание. Существует какой-либо способ пусть ненадолго, но заметно увеличить руки в размерах?

Петр

ОТВЕТ

Держи тренировку, которая поможет тебе добиться поставленной цели. Она приведет к временному отеку мускулатуры твоих рук. В результате на следующий день ты будешь неотразим в майке с короткими рукавами. Ну и в целом эту программу можно использовать для набора реальной мышечной массы твоих верхних конечностей. Занимайся по ней 3 раза в неделю, 4 недели подряд, и твои руки станут больше уже не за счет воды, а благодаря прибавлению мускулатуры. И еще — я не рекомендую данную программу для новичков в спортивном зале, для них эти упражнения слишком сложны технически.

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

В каждом упражнении делай 3 подхода по 3 повтора, следи за техникой — она должна быть безупречной. Обрати внимание на то, что упражнения разбиты на 3 блока (1А и 1Б, 2А и 2Б, 3А и 3Б). В каждом блоке чередуй подходы: например, подход упражнения 1А, подход 1Б, возврат к 1А. Между подходами отдыхай по 90 секунд.



1А. ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ С ГАНТЕЛЯМИ

Ляг на лавку, как на рисунке, подняв гантели над собой так, чтобы их грифы были развернуты в одну линию. Не разводя локти в стороны, а, наоборот, удерживая их как можно ближе друг к другу, опусти гантели ко лбу. Вернись в исходное положение и повтори.



1Б. ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС С ГАНТЕЛЯМИ СТОЯ

Встань прямо, поставив ноги на ширину плеч. Гантели опусти по бокам от бедер, развернув ладони внутрь. Прижимая локти к корпусу, подними гантели к плечам, одновременно развернув ладони как на рисунке. Вернись в исходное положение и повтори.



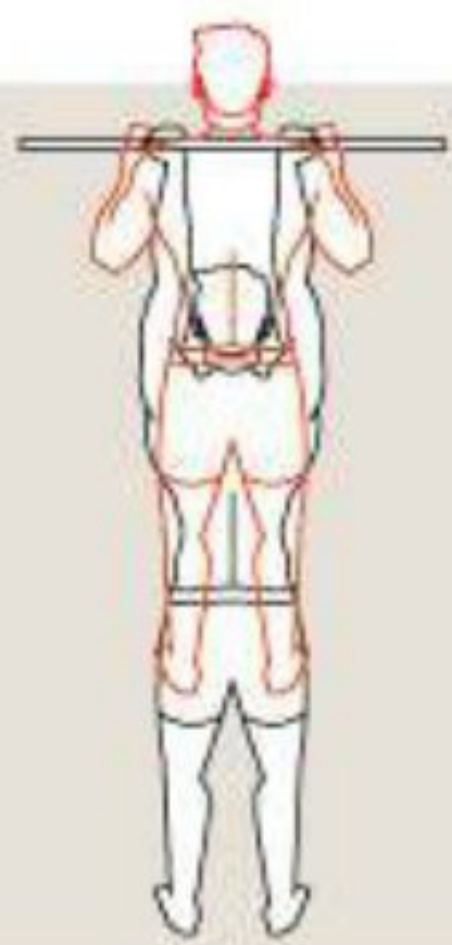
2А. ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС СТОЯ

Стоя, ноги на ширине плеч, возьми штангу хватом снизу, кисти чуть шире плеч. Согнув руки в локтях, подними снаряд к плечам. Вернись в исходное положение и повтори.



2Б. ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

Поставь ладони на брусья. Скрестив лодыжки, зажми между голеньями гантель или повесь ее на пояс. Согни руки и опусти до параллели плеч с полом. Вернись в исходное положение и повтори.



3А. ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом, ладони на ширине плеч. Сводя лопатки, подтянись вверх так, чтобы подбородок поднялся выше перекладины. Плавно вернись в исходное положение и повтори.



3Б. ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА УЗКИМ ХВАТОМ

Ляг на лавку, согнув ноги под прямым углом и поставив ступни на пол. Сведи лопатки, подай грудь вперед и сними штангу со стоек, взявшись за нее узким хватом. Опусти снаряд и коснись груди. Мощно выжми штангу обратно, вернувшись в исходное положение.

**Я ЗА 4 МЕСЯЦА
СОВЕРШИЛ НЕПЛОХОЙ
ВЕСОВОЙ ПРОГРЕСС ВО
МНОГИХ УПРАЖНЕНИЯХ,
ПОЛУЧИВ ПРИБАВКУ
МЫШЕЧНОЙ МАССЫ
И СИЛЫ. КАК ОТДОХНУТЬ
И НЕ РАСТЕРЯТЬ
СИЛОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ?**

Юнис

Самый верный способ это сделать заключается в том, чтобы сохранить прежнюю частоту проведения тренировок в неделю, но снизить прочие параметры нагрузки. Например, уменьшить количество подходов на 20–50%. Или снизить рабочие веса на 15–30%, не увеличивая при этом количество повторов. Или уменьшить общее количество упражнений, выполняемых на тренировке.

У МЕНЯ S-ОБРАЗНОЕ ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И ГРЫЖА ШМОРЛЯ В ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ. ИХ СОПРОВОЖДАЮТ БОЛИ В ОБЛАСТИ ШЕИ, ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА И ПОЯСНИЦЕ. БОЛИ ОБЫЧНО НАСТИГАЮТ ПРИ МАЛОПОДВИЖНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ. НАПРИМЕР, СТОИТ ЗАБОЛЕТЬ, И ПОСЛЕ 3 ДНЕЙ

БЕЗДЕЙСТВИЯ МЫШЦЫ СПИНЫ СЛАБЕЮТ, И БОЛИ ВОЗВРАЩАЮТСЯ. КАК МНЕ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО И ПРИ ЭТОМ БЕЗОПАСНО ЗАНИМАТЬСЯ В СПОРТЗАЛЕ С ТАКИМ ДИАГНОЗОМ?

Сергей Комаров

Список моих диагнозов в точности повторяет твой, вот только грыжи Шморля у меня множественные. По собственному опыту могу сказать: чем лучше будет твоя физическая форма, тем реже тебя будут мучить боли, да и восстанавливаться ты сможешь быстрее. Тебе надо регулярно и, я бы даже сказал, фанатично ходить в тренажерный зал (4 тренировки в неделю — норма), стараясь акцентированно развивать силу. А вот от подвижных и контактных видов спорта, а также от тех, что включают в себя продолжительные беговые нагрузки, воздержись.

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДМИТРИЙ! РЕШИЛ ПРИОБРЕСТИ СЕБЕ ЖИЛЕТ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ (V-MAX WEIGHTED

VEST), НО В ИНТЕРНЕТЕ КТО-ТО ЗА, А КТО-ТО ПРОТИВ — УКАЗЫВАЮТ НА БОЛЬШОЙ ТРАВМАТИЗМ И ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ.

Руслан Нагимов

Хорошая покупка, но только использовать ее надо с умом. Если вдруг решишь надевать на себя жилет во время пробежек, то, скорее всего, твои знакомые рано или поздно окажутся правы, и ты как минимум ощутишь небольшой дискомфорт в коленях или мягких тканях голени. Однако если использовать жилет для того, чтобы увеличить интенсивность упражнений, выполняемых с собственным весом, то тут твои оппоненты окажутся неправы. Никакого дополнительного риска в этом случае жилет не несет, здоровью не угрожает и травматизму не способствует. Что касается возможной перегрузки сердца, то тут в любом случае важны не используемые спортивные снаряды, а объем, интенсивность и адекватность нагрузок.

ЗАНИМАЮСЬ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ, ПЬЮ ПРОТЕИН И ВООБЩЕ СТАРАЮСЬ БОЛЬШЕ ЕСТЬ ДЛЯ НАБОРА МАССЫ. БЫЛ РЕЗКИЙ СКАЧОК В ВЕСЕ: В СРЕДУ ВЕСИЛ 90, А В СУББОТУ УЖЕ 91,5 КГ. С УЧЕТОМ, ЧТО В ЭТОТ ПЕРИОД ВРЕМЕНИ Я УСЕРДНО ПИТАЛСЯ, МЫШЕЧНАЯ ЛИ МАССА НАБРАЛАСЬ?

Сергей Михалев

Я бы сказал, что это не «скачок», а быстрый набор веса. Примерно так обычно и растет мышечная масса, если все делать правильно. Понятное дело, не все из набранных тобой килограммов — мышечная ткань, часть — это вода, что особенно вероятно, если в пятницу ты направленнo тренировал ноги.

**ЗАДАТЬ ВОПРОС
ФИТНЕС-РЕДАКТОРУ
ТЫ МОЖЕШЬ НА
MHEALTH.RU/ADVICE**

Желтый

РАЗБОРКА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

2007

BMW создает отдел Project i для разработки электрических и гибридных машин. Вскоре появилось его первое детище — электромобиль Mini E, который в США и Великобритании можно было взять в лизинг. 600 выпущенных машин намотали более 15 млн км.

● **ОГОРЧАЕТ:** Электрокары как-то уж слишком далеки от российской автодействительности, нам бы внедорожник, да помощнее.

● **РАДУЕТ:** BMW явно дает понять, что на Mini E не остановится. И баварские “электрички”, в конце концов, не будут унылыми в управлении

2009

Vision EfficientDynamics — первый концепт-кар после смены главного дизайнера BMW: автор “жопастых” “семерок” Крис Бэнгл ушел, а его место у мольберта BMW занял Адриан Ван Хойдонк. Озвучен и новый подход к концепт-карам: “Мы демонстрируем только то, что реально можем произвести”. Раз так, то вот технические характеристики: гибридная установка (дизель и электромотор) выдаст 356 л. с. и 800 Нм, разгон до 100 км/ч — 4,8 секунды.

● **ОГОРЧАЕТ:** Суперкар от BMW лишен одной из главных фирменных черт марки — заднего привода. Вместо этого у новинки полный привод, где задние колеса отданы двигателю вну-

тренного сгорания, а передние приводятся в движение двумя электромоторами.

● **РАДУЕТ:** Во внешности вместо фирменных “пламенных поверхностей” Бэнгла теперь главная тема — “наслоения”. Они и выглядят лучше, и пользу приносят — создают просчитанные на компьютере завихрения воздуха, улучшающие аэродинамику и охлаждение.

2010

BMW подтверждает, что Vision EfficientDynamics станет серийной машиной. Начинается подготовка: на только что возведенном в Лейпциге за €1,3 млрд заводе строят сборочную линию “экологических” машин (за еще €400 млн). В Америке создается производство углепластика для их кузовов. Такой кузов прочнее и легче металлического, что позволяет компенсировать вес батарей. В случае аварии поврежденную деталь просто выре-

зуют и на ее место вклеивают новую (соединения полностью высыхают за полчаса). Сам завод для пушек “зелености” оснащают ветряными генераторами, которые будут обеспечивать 90–95% потребностей предприятия.

● **ОГОРЧАЕТ:** Обещают, что чинить такой кузов смогут на любом сервисе BMW, но на тот момент этим и не пахнет.

● **РАДУЕТ:** Ждать серийный автомобиль уже недолго.



BMW i8

ТЫ УЖЕ ВЗРОСЛЫЙ ПАРЕНЬ, А ЗНАЧИТ, ПОРА ТЕБЕ УЗНАТЬ, ОТКУДА БЕРУТСЯ МАШИНЫ. КРЕПИСЬ, ТЕБЯ ЖДЕТ СУРОВАЯ ПРАВДА О ЗАЧАТИИ ЖЕЛЕЗНЫХ КОНЕЙ (ЕЕ ТЫ НАЙДЕШЬ, ПЕРЕВЕРНУВ СТРАНИЦУ). ПОКА ЖЕ ДЛЯ ЗАТРАВКИ ПОСМОТРИ НА НОВОРОЖДЕННЫЙ АВТОМОБИЛЬ BMW i8, А МЫ РАССКАЖЕМ ТЕБЕ, КАК ПРОХОДИЛА “БЕРЕМЕННОСТЬ” У ЕГО МЮНХЕНСКОЙ МАМЫ, И ВСПОМНИМ, КАКИЕ МЫСЛИ ПОСЕЩАЛИ НАС ПО ХОДУ РАЗВИТИЯ ПЛОДА.



2013

Серийную версию показали на автосалоне во Франкфурте. Обычно автоконцерны сначала соблазняют дерзкими нарядами концепт-каров, но как дело доходит до серии, машины предстают в халате и тапочках. BMW i8 — исключение. Он дошел до конвейера практически без потерь, добавив на этом пути к званию “Концепт-кар года – 2012” еще и титул “Предсерийный концепт-кар года – 2013”. По внешности не скажешь, но i8 на 25% состоит из мусора. Перед тобой реинкарнация пластиковых бутылок и алюминиевых банок (из первых сделаны сиденья, из вторых — подвеска). Причем это еще не конец их пути: когда придет пора и самому i8 отправляться на тот свет, 95% машины снова переработают.

● **ОГОРЧАЕТ:** Куда делись прозрачные двери?

● **РАДУЕТ:** Двери все еще открываются вверх, а суммарная мощность моторов машины 362 л. с. при крутящем моменте 570 Нм. В итоге разгон до 100 км/ч — 4,4 секунды.

2012

Концепт-кар BMW i8 Concept Spyder получает более короткую базу и лишается крыши, i8 стал еще притягательнее и тут же притянул к себе титул “Концепт-кар года”.

● **ОГОРЧАЕТ:** Озвучена цена будущей серийной версии — порядка €100 000.

● **РАДУЕТ:** Технические характеристики практически не изменились.

2014

Начнутся продажи i8 в России. Цена у нас пока не объявлена, но в США суперкар будет стоить \$136 625. Огорчает тебя это или радует? ■

2011

Новый концепт-кар — BMW i8 Concept. Буква i в названии отныне обозначает принадлежность к экосемейству BMW. Видимо, чтобы подчеркнуть, что эта машина способна спасти планету, в фильме “Миссия невыполнима – 4” за ее руль усадили Тома Круза. Силовая установка — 1,5-литровый

бензиновый двигатель над задней осью и находящийся спереди электромотор. Суммарная мощность: 349 л. с. и 550 Нм, разгон до 100 км/ч — 4,6 секунды.

● **ОГОРЧАЕТ:** Мощность и крутящий момент стали меньше.

● **РАДУЕТ:** Сократился и разгон до 100 км/ч.

6 ШАГОВ К КОНВЕЙЕРУ

Жизнь машины до начала ее продаж куда интереснее, чем после. Тут и примерки разных кузовов, и испытания по всему миру, и всеобщее внимание (будь то первое появление в камуфляже или премьера на автосалоне). Рассмотрим подробнее, чем еще выстлана дорога, ведущая к потребителю.

20 ЛЕТ ДО ПРЕМЬЕРЫ

Футурологи автоконцернов все время работают над прогнозированием того, как изменятся вкусы покупателей в ближайшие 15–20 лет. “Есть 5 сфер, которые меняют рынок: экономика, политика, экология, социальные явления и технологии, — говорит менеджер по глобальным трендам и прогнозированию Ford Motor Company Шерил Коннели в интервью Men's Health. — Например, сейчас понятно, что покупатель будет стареть: в ближайшем будущем число людей, которым больше 65 лет, в мире вырастет с 7 до 16%.

● Концепт-кар Ford S-Max способен измерять пульс и уровень сахара в крови прямо через сиденье. А его “умный ключ” Мукеу предлагается выдавать тому члену семьи, в чьих водительских способностях уверены меньше всего: он ограничит максимальную скорость, не даст ехать не пристегнувшись и включать радио слишком громко.

Это заставляет нас учитывать особенности водителей будущего: замедление реакции, ухудшение зрения, ограниченную подвижность. Но сделать машину для стариков мы не можем — ее никто не купит. Так что мы просто вводим все больше электроники, страшной на дороге, она одинаково полезна и неопытному 17-летнему водителю, и его 70-летнему собрату.

Еще один тренд — рост населения: к 2050 году нас может стать уже 9–10, а то и 11 миллиардов. Чтобы все эти

люди не встали в одну большую пробку, потребуются системы связи между машинами, синхронизирующие их действия”. Исходя из этих и других данных, автоконцерны решают, в какие разработки вкладывать деньги. Самые интересные из них порой можно увидеть на концепт-карах.

ЦЕНА: примерно 20% цены новой машины — инвестиции в исследования и перспективные разработки автоконцернов, которые нужны для создания будущих моделей.



● Концепт-кар BMW Gina показал, что кузов автомобиля может быть не только металлическим, пластиковым или карбоновым, но и тканевым. Gina морщилась, открывала и закрывала “глаза”, ну а то, как распаивался ее капот, заставляло иных барышень смущенно краснеть.



На испытательном полигоне Ford мы поехали на опытных образцах машин с системами безопасности будущего. Они предупреждают друг друга об опасности (приходят сообщения о ремонте дороги, о корове у обочины), а на скорости от 40 до 140 км/ч сами объезжают неожиданные препятствия и возвращаются на свою полосу.

10 ЛЕТ ДО ПРЕМЬЕРЫ

На автосалоне показывают дикий концепт-кар, который явно никогда не пойдет в серию. Зачем он нужен? Так дизайнеры разрабатывают т.н. язык дизайна марки — стиль будущих моделей, который позволит узнавать производителя, даже не видя эмблему.

ЦЕНА: постройка концепт-кара обходится в \$1–10 млн, в зависимости от того, насколько сложный это проект и должна ли машина ездить.



● Для создания нового мотора требуется примерно 2 года, и это еще не так много. До того как появились современные испытательные стенды, агрегаты обкатывались исключительно на машинах, и процесс доводки зани-

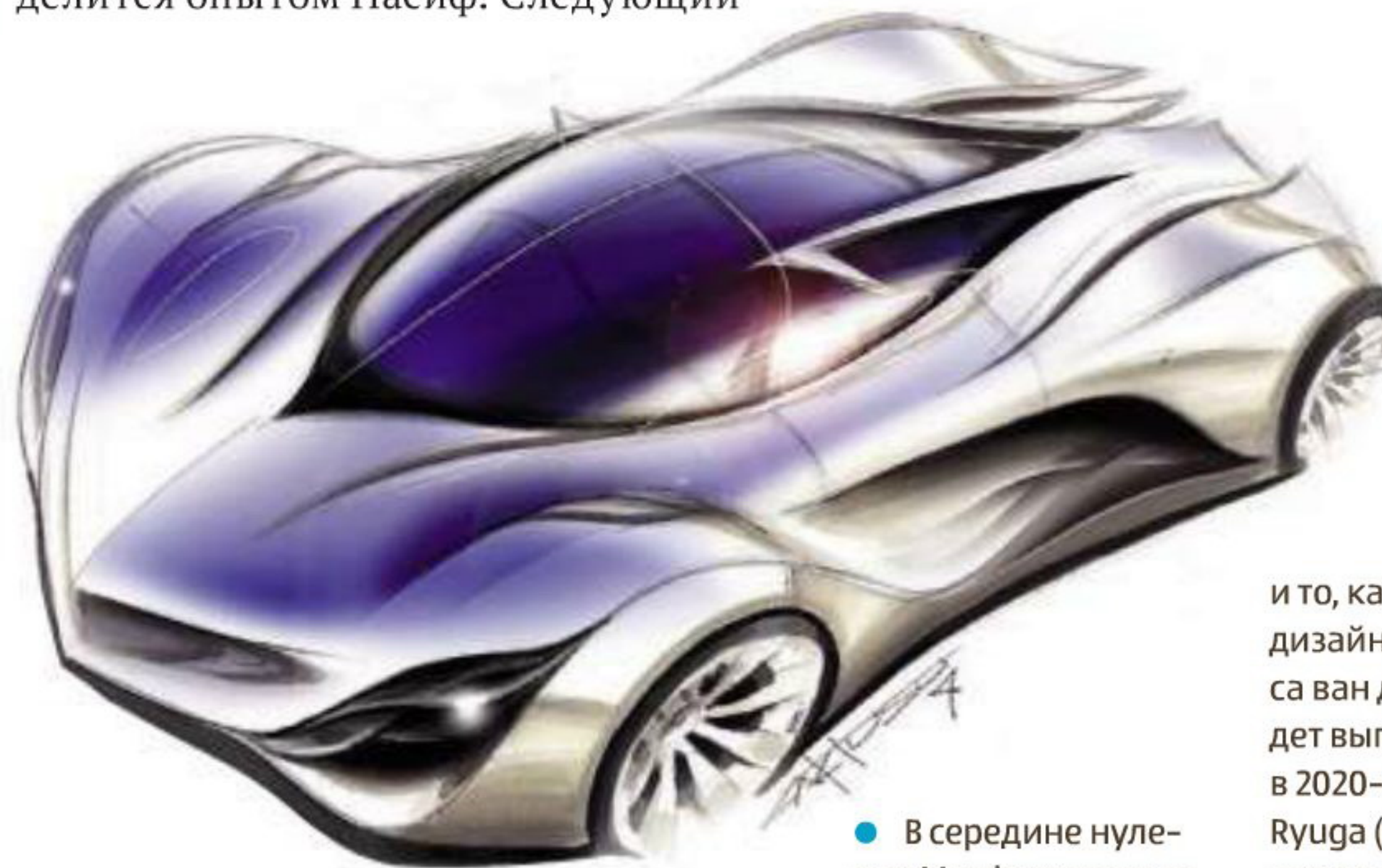
мал около четырех лет. Цена таких разработок — десятки и сотни миллионов евро, не удивительно, что компании стараются разделить эту ношу: Citroen, например, использует моторы, созданные в партнерстве с BMW.



Первым концепт-каром в истории стал Buick Y-Job 1938 года. Так что в этом году мы можем отмечать его 85-й день рождения.

5-6 ЛЕТ ДО ПРЕМЬЕРЫ

Маркетологи определили класс будущего автомобиля, его покупателя, количество мест в салоне и прочие детали. Дизайнеры приступают к разработке детального портрета машины. “Над проектом одновременно могут трудиться 2–3 команды из разных стран, — комментирует вице-президент Европейского дизайн-центра Nissan Виктор Насиф. — У нас есть студии в Сан-Диего, Лондоне, Пекине и Японии”. Уже через несколько месяцев после первого эскиза три наиболее удачных варианта будут сделаны из промышленного пластилина в масштабе 1:4. “Пластилин позволяет лучше чувствовать автомобиль — в этом есть что-то от работы скульптора”, — делится опытом Насиф. Следующий



шаг — выбрать тот вариант, который станет основным, и сделать из него уже полноразмерную модель.

Отдельно идет работа над салоном будущей машины и бортовой электроникой. Чтобы проверить эргономику, интерьер будут строить в полную величину, а также тестировать на специальных симуляторах: в комнате виртуальной реальности салон будущей машины проецируется вокруг испытателей.

В это же время принимаются решения, какие из уже имеющихся у производителя деталей подойдут новой машине, а какие придется разрабатывать специально.

ЦЕНА: одна модель из промышленного пластилина обходится в \$30–100 000.

● В середине нулевых Mazda решила освежить свой стиль. Редкий автосалон обходился без диковинного концепт-кара с труднопроизносимым названием. В 2006 году мы познакомились с Nagare и узнали не только то, что по-японски это значит “поток”, но

и то, как, по мнению дизайнера Лоуренса ван ден Акера, будет выглядеть Mazda в 2020-м. Потом были Ryuga (“величественное течение”) — а чего мелочиться?!, Nakaze (“лист на ветру”), Taiki (“атмосфера”), Kabura (“звук летящей стрелы”), Furai (“вой ветра”). И вот сейчас на дворе 2013 год, но в серийных Mazda 6 и Mazda 3 уже узнаются линии и пропорции тех концептов.



2-3 ГОДА ДО ПРЕМЬЕРЫ

Окончательно утверждается и, как правило, становится заметно скучнее дизайн машины. Его сильно ограничивают требования безопасности и аэродинамики. Особенно сложно, если автомобиль будет продаваться по всему миру и должен отвечать регламентам всех стран.

Пока дизайнеры пытаются совместить несовместимое, инженеры начинают ходовые испытания. “Так как сборочная линия для новой модели еще не готова, тестовые машины собирают по старинке, вручную, — говорит Пим ван дер Ягт, исполнительный

технический руководитель подразделения исследований и передовых разработок Ford. — Их количество зависит от того, сколько вариантов моторов и коробок передач планируется продавать, ведь каждой тест-группе нужно иметь все сочетания. В общей сложности машины проедут от 10 до 40 млн километров в разных дорожных и погодных условиях. Отдельно тестируется кузов — его, например, специально царапают и оставляют на много часов в комнате с влажностью 85%.

ЦЕНА: расходы на производство одного предпродажного прототипа массового автомобиля могут достигать до \$250 000.

Чтобы начать продавать машину в Америке, нужно провести порядка пятидесяти краш-тестов. Сопоставимое число машин разобьют по дороге на европейский и азиатские рынки.



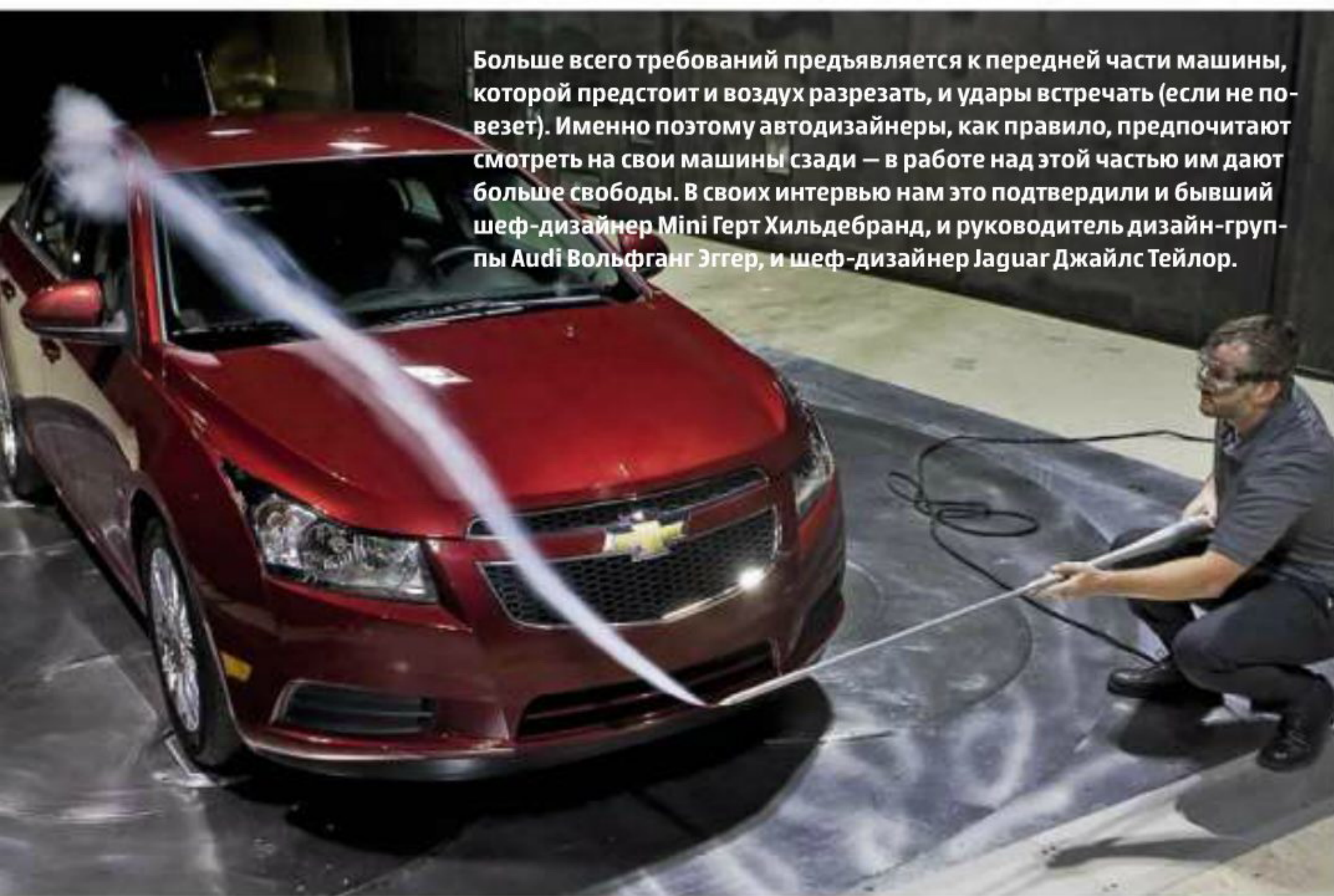
1-2 ГОДА ДО ПРЕМЬЕРЫ

Заводы готовят к сборке новой модели, а саму машину — к сертификации. “После создания Евросоюза стало проще: не нужно проходить эти формальности в каждой стране, — достаточно одного документа на всю Европу”, — говорит Пим ван дер Ягт. Правда, различия между американскими и европейскими требованиями никуда не делись. Например, в США можно делать машины, способные самостоятельно переключаться из режима Parking в режим Drive, а в Европе — нет, что мешает развитию систем автопарковки.

За полтора года до начала производства машины наступает FDJ (final day judgment — “день страшного суда”) — тот день, после которого официально запрещено уже что-то менять. Но это официально, на самом деле бывает, что изменения вносятся даже в ту модель, которая уже на конвейере.

ЦЕНА: сертификация новой модели автомобиля в одной стране или группе стран (вроде ЕС) — \$250 000.

Больше всего требований предъявляется к передней части машины, которой предстоит и воздух разрезать, и удары встречать (если не повезет). Именно поэтому автодизайнеры, как правило, предпочитают смотреть на свои машины сзади — в работе над этой частью им дают больше свободы. В своих интервью нам это подтвердили и бывший шеф-дизайнер Mini Герт Хильдебранд, и руководитель дизайн-группы Audi Вольфганг Эггер, и шеф-дизайнер Jaguar Джэйлс Тейлор.



● “Автомобиль — самый сложный в производстве продукт, ведь ничто другое не совмещает сразу столько функций: он едет, но должен быть готов к аварии, в нем нужны печки, кондиционеры, музыка, складывающийся диван, багажник... Это как проектировать 600 разных вещей сразу”. — Виктор Насиф

● “Хуже всего нам пришлось при работе над новым Ford Transit, у которого 56 разных версий, и каждую нужно было предоставить группам в Швеции для зимних тестов, в Испании для летних, на Монблане, где мы испытываем тормоза, а также тем, кто настраивает подвеску, шумоизоляцию, динамику...” — Пим ван дер Ягт



● “На новом Focus мы перейдем на другую сталь, что потребует переоборудования всех семи заводов, где собирают эту модель”. — Пим ван дер Ягт

● 17 500 виртуальных и 150 настоящих краш-тестов прошло текущее поколение Mercedes E-Class до начала продаж.



Panasonic

15 дней рогаты
по Средиземному
морю

Неделя
командировки
в Норильск

Легкая небрежность
накануне
светского раута

Побрився
новой бритвой
5 сеток
с сенсором
плотности щетины

**Первая смарт-электробритва
с сенсором плотности щетины**

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К БРИТЬЮ

Panasonic задает новые стандарты профессионального бритья и выводит на рынок электробритву нового поколения – ES-LV95. Заточка лезвий под углом 30 градусов, компактная и экологичная система самоочистки и настоящая сенсация – сенсор бритья, самостоятельно определяющий плотность щетины и автоматически выставляющий необходимый режим работы двигателя. Испытайте совершенно новое бритье!



НОВИНКА!

УНИКАЛЬНЫЙ СЕНСОР
ПЛОТНОСТИ ЩЕТИНЫ



МУЛЬТИПОДВИЖНАЯ
БРЕЮЩАЯ ГОЛОВКА



СВЕРХОСТРЫЕ ЛЕЗВИЯ
С УГЛОМ ЗАТОЧКИ 30°



МОЩНЫЙ ЛИНЕЙНЫЙ
ДВИГАТЕЛЬ



5blades.panasonic.ru

Информационный Центр Panasonic:
для Москвы (495) 725-05-65, для регионов РФ 8-800-200-21-00 (звонок бесплатный)
На правах рекламы ООО «Панасоник Рус» – уполномоченного представителя компании Panasonic Corporation Ltd. на территории России



5-сеток

Электробритва
Panasonic ES-LV95

ДЕНЬ ПРЕМЬЕРЫ

Под шум толпы машину впервые показывают на автосалоне. Она появляется на обложках журналов, в передачах на телевидении. Но в это же время начинается подготовка к производству ее сменщицы. Уже сейчас разрабатывается внешность для будущего концепт-кара, а через три года этот автомобиль уже будет тестироваться.

ЦЕНА: к этому моменту затраты на разработку и создание новой машины достигнут минимум \$1 млрд. Высчитать, сколько стоит один собранный экземпляр машины (тот самый, который купишь ты), невозможно, по крайней мере, автопроизводители на эту тему говорить не хотят. Впрочем, по слухам, себестоимость автомобиля — примерно 20% от его цены в автосалоне. Остальное — оплата прочих издержек компании (все тех же разработок, тестов, строительства новых заводов). ■

Maybach Exelero



● Логичный вопрос: что бывает с концептами, после того как их турне по автосалонам подошло к концу? Вот два примера развития событий. Упомянутый выше Mazda Furai был не только шоу-каром, но и полноценным гоночным автомобилем с 450-сильным роторным мотором. Почему мы говорим о нем в прошедшем времени? Да потому, что ездил Furai до тех пор, пока его не угробили во время теста журналисты Top Gear. Произошло это еще в 2008 году, но признались в убийст-

ве Кларксон и компания только в 2013-м. Второй пример судьбы концепт-кара — Maybach Exelero 2005 года. Это купе, пожалуй, самый вычурный Maybach на свете. Он растянулся почти на 6 метров в длину, причем большую часть этого пространства занимают бак на 110 литров и 6-литровый V12 с двумя турбинами. В 2011 году Exelero нашел того, кто по достоинству оценил его блеск. Машину за \$8 000 000 купил рэпер Бердмен.

ПРОВЕРКИ НА ДОРОГАХ

Как бы ни был прекрасен автомобиль, у него есть всего 4 точки касания с дорогой, и от качества этого касания зависит почти все. Короче, мы не могли не изучить еще и процесс создания новых шин.

В шинной индустрии от идеи до ее физического воплощения проходит в среднем четыре года. Сначала устанавливают рабочие характеристики, которых необходимо достичь. Потом выбирают технологии, которые сделают это возможным, и разрабатывают концепт шины. А затем начинается самое интересное — испытания.

Раньше их проводили на открытом воздухе с участием гонщиков, но там погода и человеческий фактор слишком сильно влияли на процесс, поэтому теперь шины испытывают роботы в специальных закрытых лабораториях.

Первой в мире такой полигон построила компания Continental — под Ганновером год назад заработал центр AIBA ("Автоматизированный всепогодный центр диагностики тормозных свойств шин"). Снаружи это просто ангар размером 300 на 30 м, но внутри у него — кусок дороги, на котором можно моделировать любые погодные условия. Выставляешь требуемые температуру и влажность и можешь быть уверен, что они не изменятся к вечеру. Можно симитировать дождь или зиму (есть отдельное помещение с ледяной трассой).

По двухполосной трассе в ангаре автомобили, обутые в испытываемую резину, возит специальная "каретка". Она подцепляет их, оттачивает к месту старта и разгоняет до нужной скорости, а вот тормозит машина сама: после разгона пневматический механизм бьет по педали тормоза, резина визжит, приборы снимают показания, а в это время к старту уже готов второй автомобиль. Покрывое в месте торможения — сменное, в арсенале — 100-метровые куски трассы с таким и сяким асфальтом. За час техника делает 15 торможений, работать система может круглосуточно. За год AIBA способен провести до 100 000 тестов, причем управляет всем процессом один человек. И все для того, чтобы ты успел остановиться перед очередным бараном на дороге.

Премьера Skoda Rapid на автосалоне во Франкфурте



● "Когда дизайнера приглашают на премьеру его машины, то для всех вокруг автомобиль новый, а для него — это давно пройденный этап, ведь

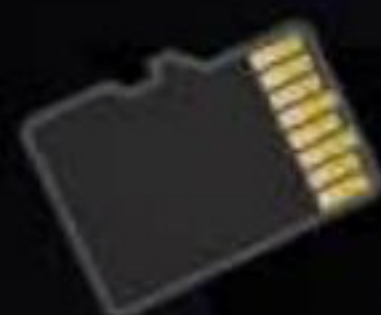
работа над проектом для дизайнера закончилась два года назад, и ему машина кажется уже старой. Поэтому иногда приходится себя одергивать:

нам хочется сделать что-то более инновационное, но покупатели еще не готовы". — Эрнесто Рупар, менеджер по дизайну экстерьера Ford

VIRB[®] 1080P HD экшн-камера

www.garmin.ru/virb/

GARMIN



Поддержка microSD™

Добавь памяти, расскажи больше.
64 ГБ = 7 часов записи в HD 1080p
(рекомендуется карта 10 класса;
карта памяти комплект не входит).



Усиленный аккумулятор

Лучший аккумулятор для данного класса
оборудования емкостью 2000 мАч. До 3-х
часов записи видео с разрешением 1080p.
Если ты не устал, то поменяй аккумулятор
и шоу будет продолжаться еще и еще...

КАМЕРА, СОЗДАННАЯ ДЛЯ СЪЕМОК

Выдержит любые испытания.
Снимет любое приключение,
злостное промах, грандиозный подвиг и твой
момент славы. Можно
повторить это снова. Добро
пожаловать в дивный новый
HD-мир путешествий и
приключений!



Ударопрочный водостойкий корпус

Ударопрочный водостойкий корпус
позволит камере выдержать все тяготы
экстремальной жизни. Virb может
пролежать под водой 30 минут на
глубине 1 метр и ему ничего не будет.



Подводный бокс

Занимаешься дайвингом?
Тебе пригодится
подводный бокс для
съемок на глубинах
до 50 метров.



ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ GARMIN

Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Красноярск.

Доставка по России: 8 800 333 14 49;

Телефон магазинов: +7 (495) 215-58-29.

www.nuvi.ru





ВЕЗЕТ ЖЕ!

Антону Иванову идея покупки машины под личного водителя всегда казалась странной: платишь ты, а удовольствие от вождения получает другой. Посмотрим, что он скажет, оказавшись за рулем нового Mercedes S-Class, который способен ездить вообще без водителя и у которого в России больше не будет короткобазной версии.

Я начинаю перестраиваться, но машина резко дергается в обратную сторону — это одна из 11 систем безопасности, заметив помеху в мертвой зоне, только что спасла S-Class от краш-теста в реальных условиях. В этом автомобиле электроника не слишком-то доверяет человеку и всегда готова перехватить бразды правления. Впрочем, пока полностью забрать их себе она не может.

Даже в режиме активного круиз-контроля, когда S-Class “цепляется” за едущий впереди автомобиль и синхронно с ним тормозит и ускоряется, отпускать руль нельзя. На экране тут же загораются красные ладони (мол, берись за баранку). Впрочем, я и ноги-то убрать с педалей решил не сразу. С другой стороны, как еще проверить работу новомодных систем?

Активирую DISTRONIC PLUS, выбираю дистанцию побольше и ставлю ноги на пол — автомобиль теперь едет сам. Это не страшно, но вот когда дело доходит до светофора, и у машины передо мной загораются стоп-сигналы, становится неуютно, и очень хочется начать тормозить, но я держусь, для успокоения вдавливая ботинок в мягкий коврик. И тут я чувствую плавное замедление — мы останавливаемся. Вряд ли кто-то со стороны мог подумать, что машина делает это сама. Но когда загорается зеленый, Mercedes трогается совсем иначе, чем это сделал бы живой водитель: машина перед нами уже поехала, а мы все стоим — автоматика ждет, пока та уедет на заданную дистанцию, и лишь потом начинает очень вялый разгон. Дело в том, что автопилот едет экономично, и на-

Я ЧУВСТВУЮ ПЛАВНОЕ ЗАМЕДЛЕНИЕ — МЫ ОСТАНАВЛИВАЕМСЯ. ВРЯД ЛИ КТО-ТО СО СТОРОНЫ МОГ ПОДУМАТЬ, ЧТО МАШИНА ДЕЛАЕТ ЭТО САМА

бор скорости проходит очень неспешно (не будь это S-Class, мне бы уже сигналили сзади).

Именно эта неспешность и заставляет меня в итоге отключить “круиз” — все-таки на 455-сильном S500 хочется ехать иначе. Не гнать, а плыть, наслаждаясь породой, которая в повадках этой машины чувствуется в полной мере. Тут все гармонично — ни прибавить, ни убавить: он быстрый, но в меру, он мягкий, но не валкий, он большой, но его габариты чувствуешь практически сразу. Впрочем, на парковке можно опять довериться авто-



матике — машина сама исполняет параллельную парковку, заезд в бокс, причем она и выезжает потом сама.

Камеры в S-Class следят за состоянием дорожного покрытия. Эта система называется Magic Body Control, и ее задача — изменять настройки подвески до того, как колеса коснутся очередной выбоины. Чтобы ты не нервничал, машина может еще и размять спину. Среди вариантов массажа есть тонизирующие, расслабляющие и “горячие” (совмещенные с подогревом), причем интенсивность каждого из них можно подстроить под свои нужды.

Есть ли у такого автомобиля минусы? Пока я вижу только возможность минуса. Когда-то купить подержанный S-Class было все равно, что подержанную кувалду, — понятно, что не сломается. Теперь же это вычислительный центр на колесах, а, как известно, чем сложнее система, тем чаще в ней что-нибудь выходит из строя. Сможет ли новый S-Class так же разменять миллион километров пробега, как его предки? Можешь проверить сам, купив его как минимум за 4 200 000 рублей. ■



Я В СВОЕЙ СТИХИИ



Я НОВЫЙ NIKON D7100. Я - безграничные возможности фотографии. Я делаю потрясающие снимки благодаря 24,1-мегапиксельной матрице и профессиональной 51-точечной системе автофокусировки. Я расширяю возможности формата DX с помощью дополнительного эффекта «телефото» при кадрировании 1,3. А ещё у меня чрезвычайно прочный, влагоустойчивый и легкий корпус для максимальной эффективности — где бы вы ни находились и что бы вы ни делали. Я создан для тех, кто всегда движется вперед. www.nikon.ru

Nikon School* www.nikonschool.ru • Интернет-магазин www.nikonmarket.ru
Телефон горячей линии (по России бесплатно): 8-800-700-25-21

* School — Школа

В сердце изображения



ОН ИЗ ЛЕСУ ВЫШЕЛ



Сергей Зуев до личного знакомства с Subaru Forester думал, что эта машина — для пенсионеров. А вот какие мысли появились у него после недели за рулем “лесника”.

Subaru — машины задорные и с большой гоночной историей. Неудивительно, что их часто можно увидеть на постерах в комнатах подростков. Исключение — Forester, который всегда был скорее выбором практичных, чем машиной мечты. Был, но, похоже, все изменилось.

Одного взгляда на обновленный Forester достаточно, чтобы понять: за рулем этой машины легче представить Джейсона Стетхэма, чем какого-нибудь пенсионера. Хищный разрез фар, высокий дорожный просвет (теперь он составляет 220 мм), 18-дюймовые легкосплавные диски — в такой автомобиль вполне мог бы превращаться какой-нибудь трансформер-десептикон. Впрочем, у меня не возникает ни малейшего сожаления о том,



что управлять Forester приходится человеку.

Из раздувшегося салона открывается отличный обзор, причем во все стороны — спасибо здоровенным “лопухам” зеркал по бокам и не менее внушительному зеркалу в салоне. Здесь же камера заднего вида, впрочем, довольно заурядная: траекторию заезда на парковочное место она не рисует.

Два режима работы, которые предлагает Forester, изменяют характер машины до неузнаваемости. В экономичном хорошо “тошнить” после работы в пробке, когда нет никаких сил на резкие рывки, или неспешно везти семью на дачу. Машина реагирует вяло, будто заболела

или еще не проснулась. Попытка совершить резкий маневр в этом режиме может закончиться печально. Я так едва не поплатился задним бампером — выскочил в левый ряд, топнул по педали газа, но вместо резкого прыжка вперед получил его вялое подобие и раздраженный гудок сзади.

Спортивный режим — совсем другое дело. Теперь нет сомнений, что под капотом действи-

тельно 2,5 литра и 171 лошадиная сила. Конечно, разгон до 100 км/ч за 9,9 секунды — не рекорд, но ущербным за рулем себя не чувствуешь. Разумная динамика, подкрепленная плотоядным ревом мотора, мне пришлась по душе. К тому же машина очень уверенно держит дорогу даже на большой скорости, вселяя уверенность.

Не возникает никаких проблем и на бездорожье, где на помощь приходит постоянный полный привод и система X-Mode, меняющая настройки трансмиссии и EPS. Forester умеет, например, самостоятельно съезжать с горки, автоматически притормаживая, — только знай себе крути рулем. Автоматика может управлять не только самим автомобилем, но и отдельными его частями. Например, багажник можно открыть без рук, помахав ногой под задним бампером.

Что разочаровывает, так это аудиосистема Harman Kardon, которая, к слову, предлагается за дополнительную плату. Звучит она посредственно, а в режиме радио еще и глючит: в тестовом автомобиле с завидной регулярностью радио умолкало без видимых причин, а потом так же самопроизвольно включалось. Может, это все-таки трансформер? Как бы там ни было, на одну трансформацию он точно способен — готов превратиться из 1 419 000 рублей в автомобиль. ■

**В ТАКОЙ
АВТОМОБИЛЬ
ВПОЛНЕ МОГ БЫ
ПРЕВРАЩАТЬСЯ
КАКОЙ-НИБУДЬ
ТРАНСФОРМЕР-
ДЕСЕПТИКОН**

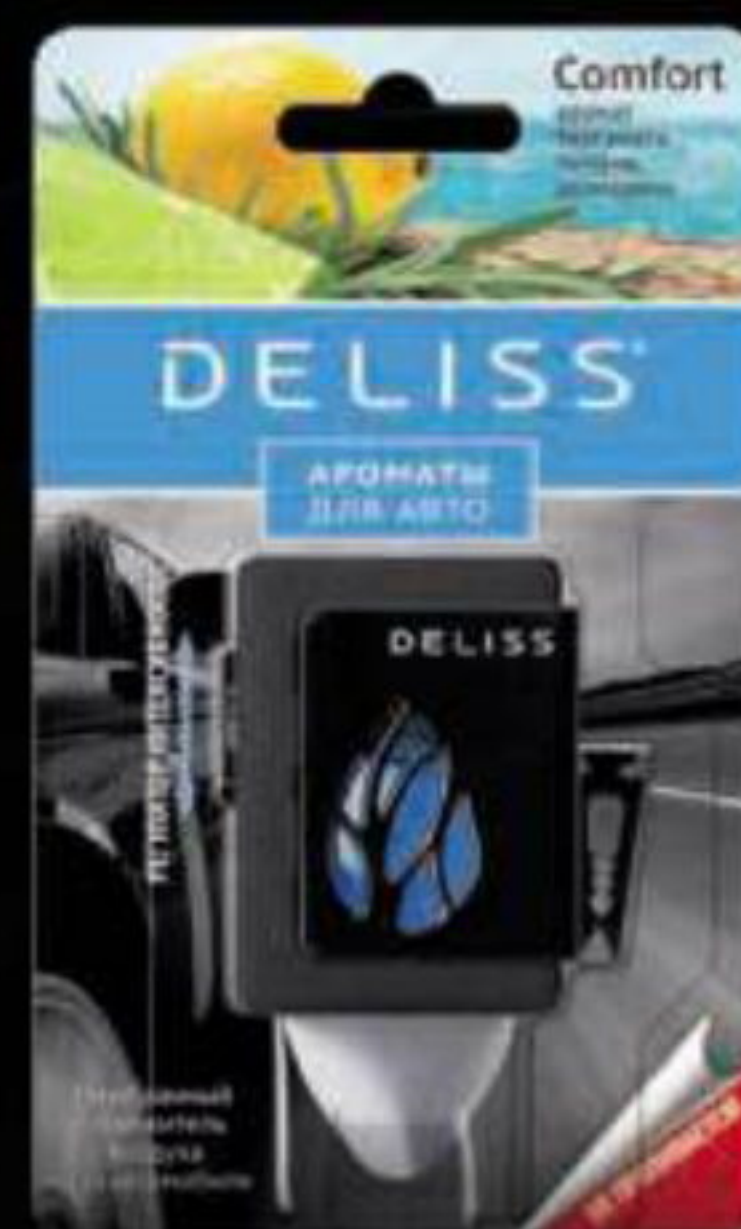
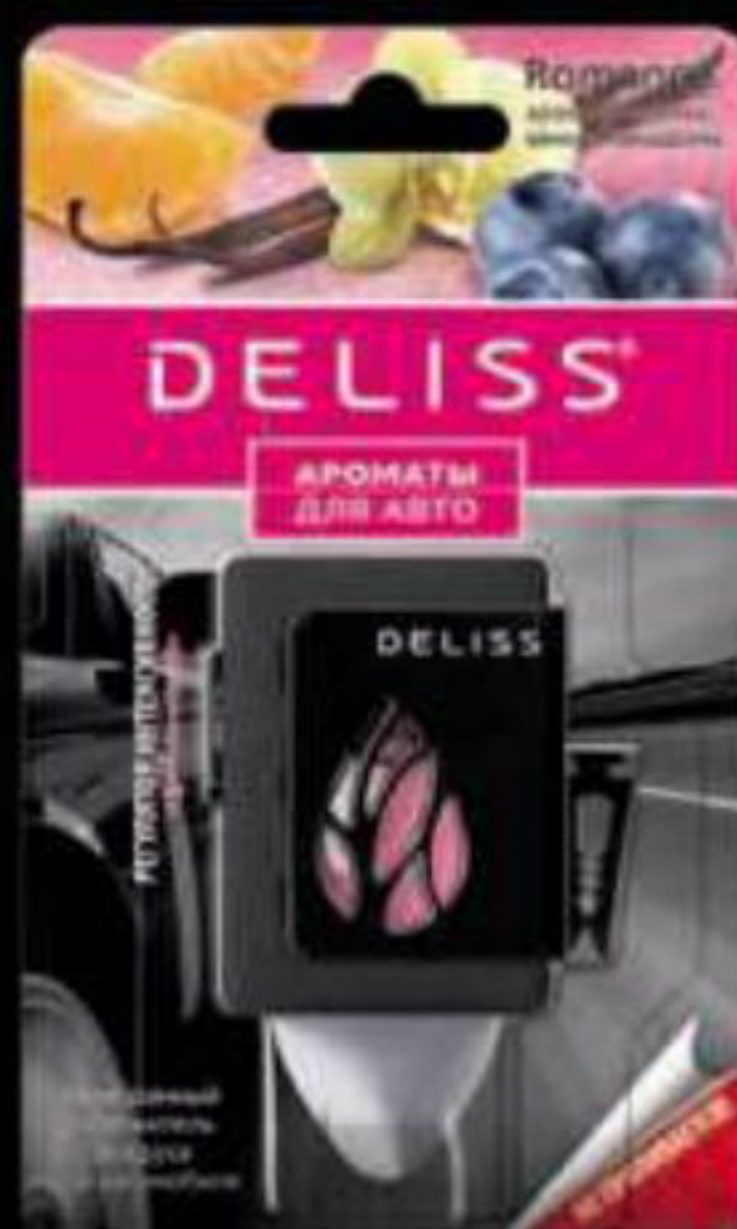
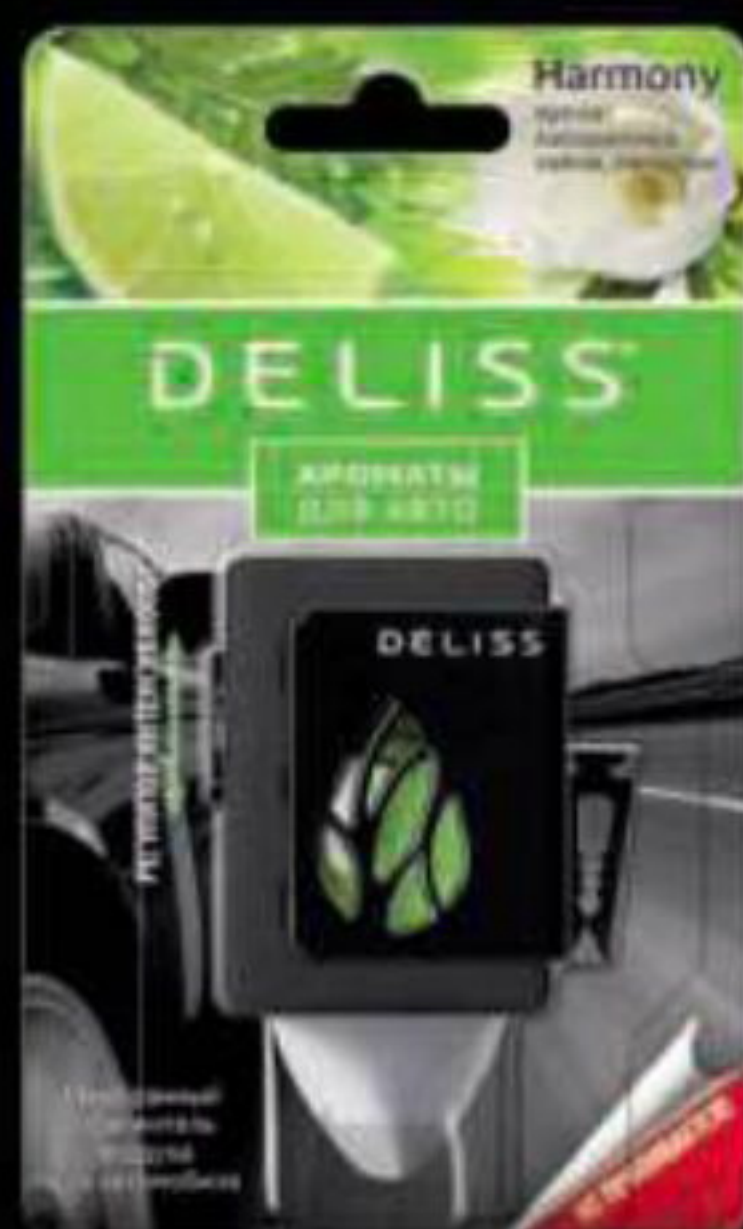
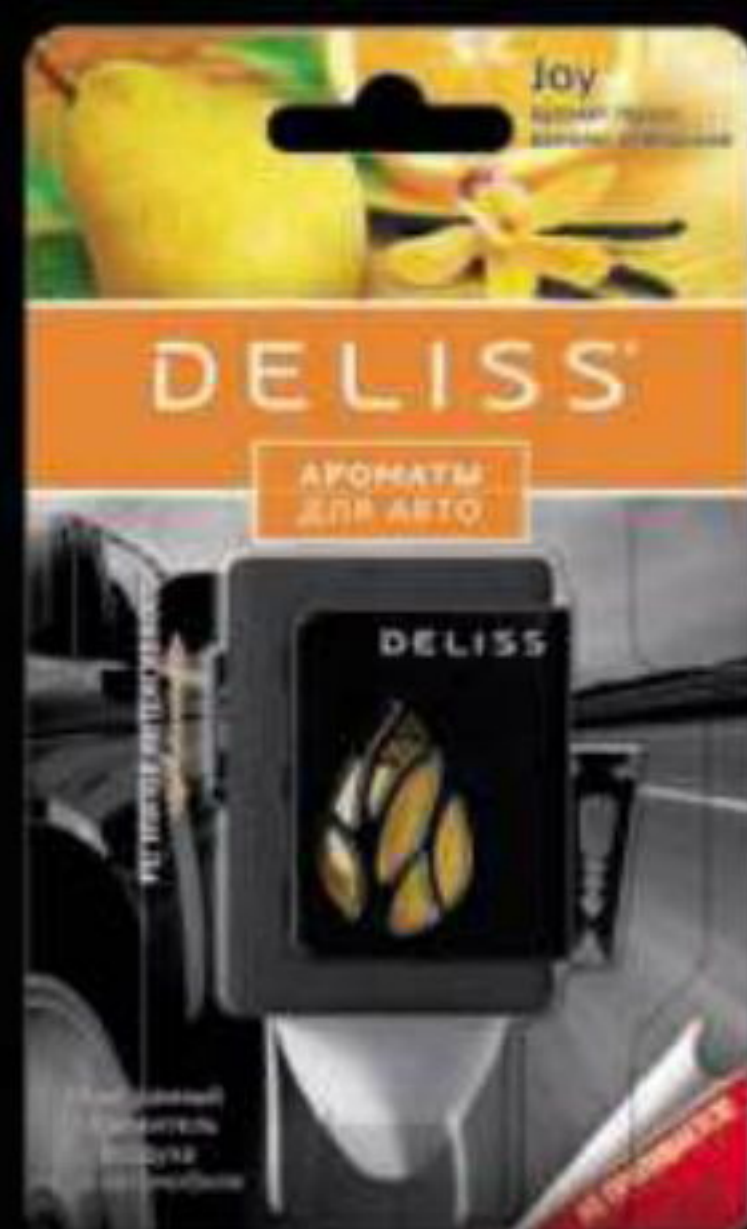


НОВЫЙ АВТОМОБИЛЬНЫЙ ПАРФЮМ



УПРАВЛЯЙ НАСТРОЕНИЕМ!

- ✓ Изысканные парфюмерные ароматы
- ✓ Европейское качество
- ✓ Защита от проливания*
- ✓ Регулятор интенсивности



*ИННОВАЦИОННАЯ МЕМБРАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ГАРАНТИРУЕТ БЕЗОПАСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРОМАТИЗАТОРА. ПЛЕНКА-МЕМБРАНА ПРОПУСКАЕТ ТОЛЬКО МОЛЕКУЛЫ АРОМАТА В ГАЗООБРАЗНОМ ВИДЕ И НЕ ПРОПУСКАЕТ МОЛЕКУЛЫ АРОМАТИЧЕСКОЙ ЖИДКОСТИ.

WWW.DELISS.RU – УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ

СЕДЬМАЯ ЗАРЯЖЕННАЯ

Audi выпустили на арену серьезного зверя: четырехдверный RS 7 Sportback красив, как купе, вместителен, как седан (даже багажник что надо), экономичен, как

гибрид, да еще и быстр, как родстер: мотор V8 с двойным турбонаддувом (560 л. с.) на пару с полным приводом разгоняют аппарат до "сотни" за 3,9 с (!), а когда бешеная прыть не нужна, в спокойном режиме половина из восьми цилиндров отключаются, сберегая топливо и природу. Не машина, а прирученный огонь.

ная прыть не нужна, в спокойном режиме половина из восьми цилиндров отключаются, сберегая топливо и природу. Не машина, а прирученный огонь.



ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

В октябре прошел международный турнир по теннису "Банк Москвы Кубок Кремля". Вот уже второй раз подряд официальным хронометристом турнира выступил часовой бренд Rado. Измерители скорости подачи мяча и времени матча были выполнены в форме часов из коллекции Rado HyperChrome и установлены по углам центрального корта.



И СТАР, И МЛАД

Марка Kiehl's, начавшая свою историю в 1851 году с аптеки, открытой фармацевтом Джоном Килом в Нью-Йорке, предлагает недавно разработанное действенное средство для коррекции ключевых признаков старения всего за две недели. Готов проверить его эффективность на себе? Антивозрастной крем Super Multi-Corrective в продаже с конца ноября.



НАЧАЛЬНЫЙ ОТСЧЕТ

Часовой бренд Longines, основанный в швейцарском городе Сент-Имье в 1832 году, отмечает 135-летие присутствия на российском рынке выпуском юбилейной модели из последней коллекции Conquest Classic. Ее тираж ограничен 135 экземплярами. В архивах мануфактуры найдены сведения о том, что впервые часы были отправлены в Россию в 1878 году, и в честь этого события Longines организовал выставку исторических и знаковых для марки часов. Выставка будет путешествовать по всей России в течение 2014 года.

СДЕЛАЙ ПЕРВЫЙ ШАГ

Марка Kenzo решила подружиться с теми, кто еще с ней не знаком, пригласив всех желающих через соцсети в магазин "Рив Гош" в ТЦ "Охотный Ряд" в Москве. И ведь пришли. Гости делились секретами красоты и способами сохранения хорошего настроения каждый день, попутно знакомясь с продуктами марки.



ВСЕ ЙОГИ В ГОСТИ К НАМ

22–24 ноября 2013 года в комплексе "АРМА" (Москва) прошла VII Международная конференция Yoga Journal, ставшая крупным событием для всех йогов в России. Мастер-классы давали Ана Форрест — создательница Forrest Yoga (метода освобождения от страхов, переживаний, зависимостей и душевной боли), Эрик Паскель — автор стиля Rock Yoga, связавший воедино йогу и танец под современную рок-музыку, и многие другие.



ДАЛЬНОВИДНЫЙ

SEAT Leon — хоть и новая машина, но уже вошла в историю как первый в гольф-классе автомобиль, оборудованный полностью светодиодной оптикой. Такие фары светят ярче, служат дольше, а выглядят просто потрясающе. В России SEAT Leon (трех- и пятидверный хэтчбек) продается аж с пятью видами бензиновых двигателей: 1,2-литровым TSI мощностью 86 или 105 л. с., 1,4-литровым TSI мощностью 122 или 140 л. с. и 1,8-литровым TSI мощностью 180 л. с. Что ж, пожалуй, у такого "Леона" есть все шансы стать киллером для конкурентов.



Дмитрий Нагиев
и Hyundai Equus

ГОВОРИТ ДЕЛО

Вот тебе пять базовых правил разумного поведения на дороге. Голос за кадром — Дмитрий Нагиев. Изучай внимательно!

1. ДУМАТЬ ГОЛОВОЙ

Садясь за руль, нужно включать голову. Именно голову, не перепутайте, а то последствия могут быть печальными. Жалко, что не все отдают отчет в том, как ведут себя за рулем. На дороге не надо лихачить, рисковать. Я, например, абсолютно спокойный водитель, даже несмотря на то, что несколько раз выигрывал в гонках на выживание.

2. НЕ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЯ НА ХАМОВ И НЕ БЫТЬ ХАМОМ САМОМУ

Когда я за рулем, то всегда держу в голове “правило трех Д” (дай дорогу дураку). И всем советую не реагировать на хамов. Их слишком много на дорогах, они могут сбить вас с толку. Хамство — вообще одна из главных причин ДТП.

3. УВАЖАТЬ НЕ ТОЛЬКО СЕБЯ, НО И ЕДУЩЕГО РЯДОМ УЧАСТНИКА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Зачастую наши водители задумываются только о собственном

комфорте. Особенно это чувствуется в Москве. Самая распространенная болезнь — перестроение без поворотников. Иногда едет какой-нибудь товарищ на джипе, будто бы один на всей дороге. Но если задумаете проучить такого, тут же вспоминайте про правило №2.

4. НЕ ПОКУПАТЬ ПРАВА

Ума не приложу, как некоторым особам хватает ума покупать водительские права. Это ведь не в магазин прийти за продуктами. Особенно изумляет то, что некоторые покупают ВУ, ни разу не побывав за рулем. Разумнее

эти деньги потратить на обучение в автошколе или с инструктором, чем заплатить кому-то взятку.

5. НЕ ЕЗДИТЬ НА ОТЕЧЕСТВЕННОМ АВТОПРОМЕ

Хоть это и противоречит курсу нашего государства, но все же хорошо подумайте, прежде чем сесть за руль отечественного автомобиля. К сожалению, с безопасностью у “наших” очень туго. А когда речь идет о безопасности, то стоит забыть о патриотизме, экономии или прочих менее важных мотивах.

СЕРЬЕЗНЫЕ ЦИФРЫ

Восемь дней, четыре страны, 260 километров, 15 800 метров суммарного набора высоты, 336 команд (672 участника) на старте: все это — международный горный марафон GORE-TEX® Transalpine-Run, который прошел в этом году уже в девятый раз. Старт Transalpine-Run традиционно происходит на южной границе Германии, финиш — в итальянском Южном Тироле. Команда Red Fox/GORE-TEX® (москвич Павел Демещик и Анна Шавлакова из Обнинска) так торопилась на финиш, что в итоге оказалась третьей и стала первой командой из России, поднявшейся на пьедестал GORE-TEX® Transalpine-Run.



ДВОЙНАЯ СВЕЖЕСТЬ

У многих в салоне машины есть освежитель (тот, что крепится на дефлектор), но мало у кого настолько продвинутый, что содержит два разных аромата. Ароматизатор Deliss серии Comfort или Harmony с утра бодрит морской композицией (из бергамота, лимона, розмарина), а ближе к вечеру может побаловать нотами папоротника, лайма и магнолии.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИСТИННАЯ СИЛА МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

Многие не справляются со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что все нагрузки являются не просто проверкой силы воли и физических возможностей, прежде всего, это работа на результат. Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе микроэлементы, необходимые для восстановления организма.

Система оптимального питания Opti-men была разработана специально для мужчин, готовых взять от жизни все и даже больше. Он содержит необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов.

Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, обеспечите себе прочную основу для развития своего организма.

WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU

ПРЕДСТАВИТЕЛИ OPTIMUM NUTRITION В РОССИИ:

МОСКВА — WWW.ISDSport.ru, WWW.FITMAG.ru, WWW.SLB.ru, WWW.SPORTVNOEPITANIE.ru
 САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — МАГАЗИНЫ РЭМ (812) 234 54 76, (812) 272 0557, WWW.FITNESSBAR.ru
 САМАРА — WWW.FLEX-SPORT.ru
 КРАСНОЯРСК — WWW.SPORTLINE24.ru
 ЕКАТЕРИНБУРГ — WWW.SVFITNES.ru, WWW.ESPORTLINE.ru
 КАЗАНЬ — WWW.ATLETPIT.ru
 НОВОСИБИРСК — WWW.SIBATLET.ru
 КРАСНОДАР, НОВОРОССИЙСК, АНАПА — WWW.NOVOSPORT.ru
 УФА — WWW.POWERLABUFA.ru
 ЧЕЛЯБИНСК — WWW.FLEX-SPORT74.ru
 ВЛАДИВОСТОК WWW.ACTIVELIFENUTRITION.ru
 ХАБАРОВСК, БЛАГОВЕЩЕНСК — WWW.SPORTLAB-DV.ru
 КЕМЕРОВО — WWW.PROTEINOV.ru
 ТОМСК — WWW.ATLET.TOMSK.ru
 ПЕРМЬ — WWW.SPORTPIT.PERM.ru
 ОМСК — WWW.SPORTSHOP-OMSK.ru
 РОСТОВ, ТАГАНРОГ — WWW.MEDVED-SPORT.ru
 ТЮМЕНЬ — 8-3452-202204
 НИЖНЕВАРТОВСК — WWW.IRONARGUMENT.ru
 КУРСК — WWW.FITNESS-KURSK.ru
 НОГИНСК, РЕУТОВ — WWW.OLIMPSPORTPIT.ru
 ЯРОСЛАВЛЬ — WWW.WEIDERSPORT.ru
 НИЖНИЙ НОВГОРОД — WWW.PROSPORT.R52.ru, WWW.FUNCTIONALFOOD.ru
 КАЛУГА — WWW.SPORTFOOD40.ru
 ТВЕРЬ — WWW.FLEXGYMTVER.ru
 РЯЗАНЬ — WWW.SUPERATLET.ru
 ВОРОНЕЖ — +7-473-259-80-67



СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН

Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.



ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Содержит дневную норму витаминов и минералов.



5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

Комплекс ингредиентов, необходимых для поддержания баланса питательных веществ в мужском организме.

WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
WWW.VK.COM/DNRUSSIA



5

ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ
СМЕСЕЙ

800

МИЛЛИГРАММ
АМИНОКИСЛОТ

НАЧИНАЕМ ПРАЗДНОВАТЬ

Друзья зовут тебя отметить Новый год в мужской компании, а семья требует отведать традиционный оливье дома. Что делать? Устрой друзьям персональный праздник еще до 31 декабря: отправляйся на воскресные бранчи в ресторан Red & White, весь месяц тут с размахом отмечают Новый год (и каждый раз в разном стиле: гавайский, восточный, русский) и классическое Рождество. Вот тебе адрес: ул. Лесная, д. 15, отель "Холидей Инн Москва Лесная".



НАДЕЖНЫЙ ТЫЛ

Компания Premium Bodywear AG представила новую коллекцию Olaf Benz Infinity осень-зима 2013/2014. Да-да, если ты еще не знал, и белье надо выбирать по сезону. Марка известна тем, что тщательно выбирает ткани: смесь шелка и кашемира, мягкий хлопок и спортивный материал Tencel® — мягкий и легкий. Носить такое белье очень комфортно. Ищи его в салонах мужского белья "X.O".



ФОРМУЛА УСПЕХА

Добрый молодец Сергей Сироткин, 18 лет от роду, подписал контракт с командой "Формулы-1" Sauber. Для справки: Сироткин — второй российский пилот в королевских гонках после Виталия Петрова и, что еще интереснее, самый молодой в истории "Формулы-1". Часовой бренд Certina съездил в Сочи на трассу F1 и убедился, насколько перспективен начинающий пилот. (Кстати, Сергею принадлежит текущий рекорд круга на трассе Монца). Убедился и вручил Сироткину спортивный хронограф DS Eagle. И, пожалуй, это отличный подарок для начинающего пилота "Формулы".



НЕ ВЕСТСАЙДСКАЯ ИСТОРИЯ

Парфюмерная коллекция дизайнера Йоджи Ямамото, получившего от своих поклонников прозвище "Король черного" и недавно отметившего свое 70-летие приездом в Москву, пополнилась парным ароматом Love Story. Энергичную



композицию мужского аромата His Love Story с нотами кардамона, мускатного ореха и сандалового дерева создал парфюмер Винсент Шаллер, а нежную и чувст-

венную версию Her Love Story передал через ноты розы, винограда, жасмина и пачули мастер Оливье Пешо. Оба аромата будут продаваться только в сети Л'Этуаль. Учти!

Men's Health

ОБЕСПЕЧЬ СЕБЯ ТРЕНИРОВКАМИ НА ВЕСЬ 2014 ГОД!

СКАЧАЙ НОВОЕ
ПРИЛОЖЕНИЕ
"ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР
MEN'S HEALTH RUSSIA"
НА СВОЙ iPad, И ТЫ
ПОЛУЧИШЬ:

- ★ годовую программу тренировок
- ★ упражнения для всех групп мышц
- ★ понятно изложенную последовательность упражнений
- ★ рекомендации от ведущих фитнес-специалистов: Дмитрия Смирнова, Тода Деркина, Чада Уотербери



Подробнее на сайте:
<http://ipad.mhealth.ru/>



Доступно в
App Store



adidas Originals ТЦ “Золотой Вавилон”, пр-т Мира, 211, корп. 2, т.: (495) 665-1491; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н “Олимп”, ул. Красная Пресня, 23, стр. 1

adidas Performance магазины розничной сети, adidas.ru

Alpina салон часов ул. Волхонка, 9, стр. 1, (495) 697-27-00; салон “Часы России и Швейцарии”, Новый Арбат, 15, т.: (495) 517-4345; салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон “Ле Локль”, ул. Маршала Бирюзова, 32, ТЦ “Пятая Авеню”, т.: (495) 926-0015; салон “Тайм Авеню”, ТРЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 937-6205

Baldinini ГУМ, Красная пл., 3; ТРЦ “Фестиваль”, Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 3, корп. 1, т.: (495) 642-6247

Boardriders МЕГА Белая Дача, 14-й км МКАД, г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 5; т.: (495) 967-9623

Bogner м-н SPORTCOURT, ул. Б. Черкизовская, 9, корп. 1, т.: (499) 168-9673

Breitling бизнес-центр Baker Plaza, Бутырский вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625

Calvin Klein Jeans ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4

CK Calvin Klein ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, галерея Pret-a-Porter

Cerruti 1881 универмаги Корго: ТЦ “Вегас”, т.: (495) 926-5898; ТЦ “Галерея Москва”, ул. Охотный Ряд, 2, т.: (495) 967-1711; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7960; Краснодар, ТРК “Сити Центр”, ул. Индустриальная, 2, т.: (953) 090-6723

Cerruti 1881 ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7960

Certina часовые бутики Hour Passion, ул. Тверская, 9, МЕГА Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; часовой салон “Тайм Авеню”, ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2

Chanel Столешников пер., 16-18

Chester ул. Земляной Вал, 25, т.: (495) 917-2471; ул. Красная Пресня, 44, т.: (499) 255-1493; СПб, 7-я линия Васильевского острова, 26, т.: (812) 323-0629

Colin's ТЦ “Вегас”, 24-й км МКАД, ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2

Columbia сеть м-нов “Спортмастер”, Смоленская пл., 6, стр. 1; sportmaster.ru

Daniel Hechter сеть универмагов ХЦ: ТРК “Золотой Вавилон Ростokino”, пр-т Мира, 211, корп. 2, ТРЦ “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2; ун-г “ХЦ Сретенский”, Тургеневская пл., 2

Desigual ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4; МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 5; т.: (495) 783-5310; СПб, ТРК

“Галерея”; Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9347; Екатеринбург, ТРК “Гринвич”, ул. 8-го марта, 46, т.: (343) 311-7610

Diesel ТЦ “Цветной”, Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; сеть магазинов Jeans Symphony, js.ru; официальный агент show-room “Ли-Лу”, li-lu.ru

Dr. Koffer ТЦ “Новинский пассаж”, Новинский бул., 31, этаж 1; ТЦ “Неглинная Плаза”, Трубная пл., 2, этаж 1; ТРЦ “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2, этаж 2

Ecco ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 2

Falke ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4; салон “Х.О.”, ГУМ, Красная пл., 3

Frédérique Constant салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон “Часы-Будильнички”, ул. Профсоюзная, 61А; ТЦ “Калужский”, т.: (495) 727-3460; салон “Тайм лэнд”, ул. Перерва, 43, корп. 1, т.: (495) 783-3681; салон “Часы”, ун-г “Московский”, Комсомольская пл., 6, т.: (495) 208-1579; салон “Московское время”, ул. Кировоградская, 14; ТЦ “Глобал Сити”, т.: (495) 956-4248, салон “Московское время”, Мичуринский пр-т, 3

G-Star ТЦ “Охотный Ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2

Gant ТД “Руслан”, Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-2603

Gap ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2, ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7920

Garmin ТРЦ “Гагаринский”, ул. Вавилова, д. 3, 1 этаж, т.: (495) 730-4333, (495) 789-6733; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, д. 2, 4 этаж, т.: (495) 229-1939, (495) 229-1937

Graham бутик “Сублим”, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 660-0550



Guess ТЦ “ВЕГАС”, 24-й км МКАД, т.: (495) 987-3144/43, МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 5, т.: (495) 981-0507, ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 644-2021

Hamilton м-н “Классика времени”, ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33; м-н “Ручная стрелка”, “Черемушки”, ул. Профсоюзная, 56; ун-г “Московский”, Комсомольская пл., 6; м-н “Часы-Будильнички”, ТЦ “Щука”, ул. Щукинская, 42

Hugo Boss Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ “Весна”, ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Jacques Lemans салон часов “3-15”, ТРЦ “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2, 3-15.ru

Lacoste МЕГА-Химки, МЕГА-Теплый Стан; ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ “Ашан Капитолий”, пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 789-9585

Lagerfeld м-н SPORTCOURT, ул. Б. Черкизовская, 9, корп. 1, т.: (499) 168-9673

Lanvin Третьяковский пр-д, 4, т.: (495) 933-3380; “Крокус Сити Молл”, 66-й км МКАД, т.:



Timberland

Арт-директор МН
Владислав Рябинин
на съемках специальной
подарочной секции
для этого номера

(495) 933-4190; "Барвиха Luxury Village", 8-й км Рублево-Успенского ш., т.: (495) 225-8853

Le coq sportif ГУМ, Красная пл.,
3, 2-я линия, этаж 2, т.: (495) 627-
3854; ТК "Охотный ряд", Манеж-
ная пл., 1, стр. 2, уровень 2, т.:
(495) 737-8339; ТЦ "Метрополис",
Ленинградское ш., 16А, стр. 4,
этаж 3, т.: (495) 258-5443

Louis Erard “Швейцарские часы”,
ул. Петровка, 17, т.: (495) 628-1548;
ТЦ “Европейский”, пл. Киевского
Вокзала, 2, т.: 8 (495) 225-7354; ТЦ
“Шереметьевский”, ул. Николь-
ская, 10, т.: (495) 937-6205

Luhta МЕГА Белая Дача, 14-й км
МКАД, г. Котельники, 1-й Покров-
ский пр-д, 5, т.: (495) 967-9620; ТЦ
"Гагаринский", ул. Вавилова, 3, т.:
(495) 660-6234

Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Зем-
ляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243

Marina Yachting галереи “Времена года”, Кутузовский пр-т, 48,
т.: (495) 589-2798

Mascotte ТРЦ “Европейский”, пл.
Киевского Вокзала, 2

Maurice Lacroix м-н “Империя часов”, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448, м-н Assaforte, ТЦ “Галерея Актер”, ул. Тверская, 16/2, т.: (495) 937-5394; м-ны Time Avenue, ТЦ “Золотой Вавилон Ростokino”, пр-т Мира, 211, т.: (499) 270-5721, ТЦ “Капитолий”, пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 641-1281, ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 911-6992, ул. Петровка, 17, стр. 1, т.: (495) 621-9633, ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 937-6205, ТЦ “Галерея Водолей”, Ореховый бул., 15, т.: (495) 394-4092, ТЦ “Олимпик-Плаза”, пр-т Мира, 33, т.: (495) 797-5827; м-н Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3311, м-н “Консул”, Ленинский пр-т, 12

МЕХХ ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6582; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Фестиваль", Ми-
чури́нский пр-т, 3, стр. 1

New Balance ТЦ “Метрополис”,
Ленинградское ш., 16А, стр. 4,
т.: (499) 922-1913; ТЦ “Вегас”, 24-й
км МКАД, влад. 1, т.: (495) 987-3280;



ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1, т.: (495) 783-5310; СПб, ТРЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344
Oh,my ohmyltd.ru

Panerai м-ны Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621, (495) 924-4249

Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Литц", ул. Петровка, 15

Quiksilver ТРЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; т.: (495) 424-9940; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; т.: (495) 737-8341

Raymond Weil м-н "Сага", ТЦ "Новинский пассаж", Новинский бул., 31; м-н "Консул", Кутузовский пр-т, 35/30; м-н Time Avenue, ул. Петровка, 17, стр. 1

Reebok ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2

Replay ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8412

Schott voentorg.ru

Seiko ТД "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304

Strellson МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1, т.: (495) 995-1684; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан, ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300, strellson.com

Swatch ГУМ, Красная пл., 3; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2

TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: (495) 628-7553, ул. Тверская, 12, т.: (495) 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-2415; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 48, т.: (863) 288-7896; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 362-0320

TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-3839

Technomarine ул. Тверская, 4; "Крокус Сити Молл", "Carrera у Carrera", Тверская, ул. 3, т.: (495) 580-9203

Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; СПб, ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3

Tissot часовой бутик Harry Hour, МЕГА Белая Дача, этаж 1, т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495)

760-8640; ТЦ "Калужский", м-н "Часы-Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А, т.: (495) 727-3460

Tom Tailor ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; Владивосток, ТД "Владивостокский ГУМ", ул. Уборевича, 3; Казань, ТРК "Тандем", пр-т Ибрагимова, 56; Калининград, ул. Чернышевского, 6-12А; Красноярск, ТЦ "Июнь", ул. Партизана Железняка, 23; tom-tailor-online.ru

Tommy Hilfiger ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1; МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

Trussardi Jeans ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3479; ТК "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3, т.: (495) 721-1816; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-2753; официальный агент show-room "Лилу", li-lu.ru

UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-32-80; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-73-00; Topstyle, "Гименей", ул. Большая Якиманка, 22, т.: (495) 926-0149; Bosco di Ciliegi, ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; Podium Concept Store, ул. Кузнецкий Мост, 14

US Polo Assn. ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Ulysee Nardin м-ны Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 8 (495) 625-2621, (495) 924-4249

Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД

X.O. салоны: ТД "ГУМ", Красная пл., 3, 3 линия, этаж 2, т.: (495) 620-3202; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-6116; ТК "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, нижний уровень, т.: (495) 737-8497; "Крокус Сити Молл", МКАД 65-й км, этаж 2, т.: (495) 645-3195



Аромат Invictus от Paco Rabanne

WOMEN'S HEALTH ИЩЕТ ДЕВУШКУ НА ОБЛОЖКУ!

У НАС ЕСТЬ ДВЕ НОВОСТИ –
ХОРОШАЯ И ПЛОХАЯ.

ПЛОХАЯ: КОНКУРС “ПОПАДИ НА ОБЛОЖКУ
MEN'S HEALTH” ЗАКОНЧИЛСЯ.
ХОРОШАЯ: НАЧИНАЕТСЯ НОВЫЙ

КОНКУРС!

ПОИСК ГЕРОИНИ

НА ОБЛОЖКУ WOMEN'S HEALTH.

КОНЕЧНО, САМ ТЫ ТУДА НЕ ПОПАДЕШЬ,

ЗАТО ТВОЯ ПОДРУГА – ЛЕГКО!

К ТОМУ ЖЕ ПОЧЕМУ БЫ НЕ ПОСМОТРЕТЬ НА ДЕВУШЕК,

КОТОРЫЕ СЧИТАЮТ СЕБЯ ДОСТОЙНЫМИ

ОБЛОЖКИ?

Заходи на сайт: www.whrussia.ru/sp/wh_reebok/,
смотри анкеты и голосуй за тех, у кого
больше талантов и прочих достоинств.



16+

ПОЙМИТЕ МЕНЯ ПРАВИЛЬНО

Накануне новогодних праздников мы сделали для тебя краткий застольный разговорник (с транскрипцией и ударениями) для 20 стран, в которые чаще всего ездят российские туристы.

СТРАНА	КОРОТКИЙ ЕМКИЙ ТОСТ	ВЕЖЛИВЫЙ ОТКАЗ ВЫПИВАТЬ
БОЛГАРИЯ	наздрАве	не, благодарЯ
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	чирз	нОу, сЕнкъ ю
ГЕРМАНИЯ	прост	найн, дАнке
ГРЕЦИЯ	евИва	Охи, евхаристО
ЕГИПЕТ, ОАЭ (АРАБ.)	фисихЕтак	ле, шУкрам
ИЗРАИЛЬ	льхайм	ле, тодА
ИСПАНИЯ	салЮд	но, грАсиас
ИТАЛИЯ	чин-чин	но, грАции
КИТАЙ	ган-бей	бу, сЕсе
ЛАТВИЯ	приЕка	не, пАльдиес
ЛИТВА	и свейкАта	не, Ачу
ПОЛЬША	на здрОвие	нье, дженькУе
ТАИЛАНД	чай-йо	май-ми, каб-кун
ТУРЦИЯ	шерефЕ	хайИр, тешеккЮр эдерЕм
ФИНЛЯНДИЯ	киппис	эй, киИтос
ФРАНЦИЯ	сантЕ	но, мерСИ
ЧЕХИЯ	на здрАви	не, дьекУйе
ШВЕЦИЯ	сколь	ней так
ШОТЛАНДИЯ (ГЭЛ.)	слАнче	кхан эйл, тАпа лев
ЭСТОНИЯ	тЕрвисекс	эй, Айта



ФОТО: GETTY/PHOTOBANK

TJ COLLECTION

ОДЕЖДА ОБУВЬ АКСЕССУАРЫ

GIVENCHY

GENTLEMEN ONLY

Новый аромат для мужчин



«Селдиго» - Тел.: 8 (495) 232 64 65. Факс: 8 (495) 232 64 66. Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама.

Саймон Бейкер
www.parfumsgivenchy.ru